



DILLUNS

1



DIMARTS

2



Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre al forn amb amanida
Peça de fruita

DIMECRES

3



Crema de verdures**
Fideuà amb sèpia i gambetes
Peça de fruita

DIJOUS

4



Amanida de cigrons*
Truita de patata i ceba
Peça de fruita

DIVENDRES

5

Mongeta verda amb patata i un raig d'oli d'oliva verge
Fricandó de magre de porc amb amanida
Peça de fruita

8



Espaguetis integrals a la napolitana
Peix blanc al forn amb suquet i amanida
Peça de fruita

9



Vichyssoise amb rostes
Mongetes seques estofades
Peça de fruita

10



Arròs integral amb bolets
Pinxos de gall d'indi amb amanida
logurt

11



Bròquil amb patata i un raig d'oli
Ous durs amb salsa de tomàquet i bastonets de pastanaga amb hummus
Peça de fruita

12



Escudella amb galets
Pollastre al forn amb prunes i amanida
Peça de fruita

15



Crema de carbassa amb pipes de girasol
Truita d'espinaçs, patates i ceba amb amanida
logurt

16



Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i ceba
Peix blanc al forn amb amanida
Peça de fruita

17



Amanida russa***
Pernilets de pollastre al forn amb romaní i amanida
Peça de fruita

18



Caldo d'au amb arròs integral i cigrons
Magre de vedella estofat amb amanida
Peça de fruita

19



Col amb patata aixafada i oli d'al·lets
Hamburguesa vegetal amb amanida
Peça de fruita

22



Arròs integral amb sofregit de verdures****
Peix blau al forn amb amanida
Peça de fruita

23



Sopa de lletres
Llibrets de llom amb amanida
Batut de llet i maduixa natural

24



Amanida de monegetes seques*
Truita de carbassó, patata i ceba
Peça de fruita

25



Amanida llacets de colors*
Pollastre a la planxa amb herbes provençals i amanida
Peça de fruita

26



Crema de pastanaga
Llenties estofades amb verdures i arròs integral
Peça de fruita

29



Crema de carbassó
Espirals integrals a la bolonyesa vegetal (picada de soja texturitzada)
Peça de fruita

30



Coliflor amb patata i un raig d'oli d'oliva verge
Gall d'indi estofat amb amanida
Peça de fruita

*enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro

**ceba, col i pastanaga

***mongeta verda, pastanaga, patata, tonyina i mahonesa

****tomàquet, pastanaga, ceba i xampinyons



Saps qui sóc?

No dic el meu color
perquè les galletes se m'encenen.
Agrado molt a petits i grans
i molts cops amb nata em mengen.



GR SANA



ESCOLA ELS PINETONS

Menú escolar
abril 2024

SOPARS



Viu sa
centre multidisciplinar

Menú realitzat per
Meritxell Espinasa Càceres,
Dietista Nutricionista
núm de col. CAT000083,
del centre Viu sa.

DILLUNS

1



DIMARTS

2

Col amb patata aixafada
saltejada amb all
Ou a la planxa amb
torrada de pa integral
amb tomàquet i oli d'oliva
verge extra
logurt

DIMECRES

3

Arròs integral amb
verdures
Peix blau a la planxa
amb amanida
logurt de cabra

DIJOUS

4

Sopa amb fideus
integrals
Gall d'indi al forn amb
patata i ceba i
amanida
Got de llet

DIVENDRES

5

Fajites amb verdures i
pollastre
Requíit

8

Carxofes al forn amb
llimona, sal i pebre
Hamburguesa de
llenties i verdures
casolana amb
amanida
Got de beguda
d'ametlla

9

Quinoa amb verdures
Salsitxes de pollastre
amb amanida
logurt

10

Caldo de verdures amb
mill
Truita de patates amb
amanida
Macedònia

11

Macarrons integrals
amb sofregit de
tomàquet
Peix blanc a la planxa
amb amanida
logurt

12

Amanida amb burrata
Pizza de verdures i
pernil dolç
Got de llet

15

Amanida d'arròs
salvatge
Pollastre arrebossat
Peça de fruita

16

Bròquil romanesc amb
patata
Hamburguesa de
vedella amb bastonets
de pastanaga amb
hummus
Got de llet

17

Fideus integrals amb
verdures
Rap i gambes a l'allet
amb amanida
logurt

18

Crema de pastanaga
Truita francesa amb
puré de patates
logurt d'ovella

19

Coca de recapte
d'escalivada
Pinxos de gall d'indi
amb amanida
Batut de llet, plàtan i
maduixes

22

Mongeta verda amb
patata i un raig d'oli
d'oliva verge
Pernilets de pollastre al
forn amb suquet i
amanida
logurt

23

Hummus amb dips
vegetals
Peix blanc a la
marinera
Peça de fruita

24

Caldo d'au amb mill
Conill a la planxa amb
amanida
Got de beguda
d'ametlla

25

Arròs amb salsa de
tomàquet
Truita d'espàrrecs verds
i ceba amb amanida
Got de llet

26

Brotxetes de verdures a
la planxa
Pa amb tomàquet i
embotit
logurt

29

Amanida de blat sarraí
Pollastre a la planxa amb
herbes provençals
Got de llet

30

Totopos amb
guacamole
Ous a la planxa amb
salsa de tomàquet
logurt

Les begudes vegetals, si es fan com
a substituït dels làctics han de ser
enriquides en calci.

Totopos

Ingredients:

- 115g de farina de blat de moro
- 80ml d'aigua calenta
- sal



Preparació:

1. Barrejar tots els ingredients i formar una massa homogènia.
2. Posar-la en un bol i deixar-la reposar, tapada, 30 minuts al nevera.
3. Extendre la massa amb l'ajuda d'un curró deixant-la amb 0,5cm de gruix.
4. Tallar triangles i posar-los a una safata de forn coberta amb un paper apte per a aquest electrodomèstic.
5. Coure-ho a 180°C fins que quedin dorats i cruïents.



Per a més receptes
seguiu-nos a @centreviusa