

ET PROPOSEM MENÚS D' ABRIL PER FER-LO DES DES CASA

Menú basal

COBISA



La fruita de proximitat serà:
Poma, pera, plàtan,
taronja, maduixa.

El iogurt és de granja
Pa integral dos dies setmana

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

30

ànims
#joemquedoacasa
instagram
menjadors biosca

31

receptes i mes ..
#joemquedoacasa
instagram
menjadors biosca

1

broquil amb patates a l'all
Gall dindi amb amb
tomàquet ,ceba i
xampinyons
iogurt de granja

2

menú vegà
crema de verdures amb
carbassa
lenties saltades a l'allet
amb arròs integral
Fruita del temps

3

Macarrons integral amb
sofregit de ceba i
tomàquet
truita de verdures amb
enciam i olives
Fruita del temps

3

Els dies festius son per
disfrutar !!
Prepara els plats
preferits de cada
membre de la teva
família.

14

Arròs saltat de verdures
(porro , pastanaga,mongeta
verda i tomàquet)
Raves de calamars amb
barreja d'enciams
Fruita del temps

15

Brou de verdures amb
pasta
Mandonguilles mixtes
amb daus de pastanaga i
pesols
Fruita del temps

16

Mongetes tendres amb
daus de patata
Pollastre planxa amb
muntanyeta de cou cous
Fruita del temps

17

Cigrons saltats amb
espinacs
Filet de lluç al forn amb
enciam i cogombre
macedònia de fruites

20

Ensaladilla russa amb
tonyina
(maionesa opcional)
truita francesa amb
formatge amb mesclum
d'enciam
iogurt de granja

21

Arròs tres delícies
(olives,pernil dolç i pastanaga)
Pollastre al rostit amb
sofregit de ceba ,
tomàquet i pebrot
Fruita del temps

22

menú vegà
Crema de carbassa amb
tostes
Amanida freda de lenties
(amb ceba , tomàquet i
olives i enciams
mesclum..)
Fruita del temps

23

Amanida d'espicals
Hamburgueses mixtes
ecològiques amb
carbassó arrebossat
Fruita del temps

24

Bledes amb patates
Filet de bacallà planxa
amb barreja mesclum
d'enciam i
tomàquet xerry
iogurt natutal amb mel

27

fideuà
(fumet de peix,gambetes ,
ceba, tomàquet, sèpia)
Truita de carbassó
i patates amb barreja
d'enciams i olives
iogurt de granja

28

Mongetes seques
saltades amb verdures
filet de lluç planxa amb
salsa de tomàquet
Fruita del temps

29

Crema de carbassó i
porros
Pollastre a l'ast amb
barreja d'enciams i
pipes de girasol
Macedònia de fruites

30

arròs blanc amb sofregit
de ceba i tomàquet i
toc de cúrcuma
Bistec magre de porc
planxa amb enciam i
pastanaga ratllada
Fruita del temps

31

Mongeta tendre i
pastanaga amb patata
Canelons de carn amb
beixamel gratinats amb
formatge
Fruita del temps



*Combinar
llegums amb cereals
la millor manera de
menjar proteïna vegetal

Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades:
CAT N°0681

Ru

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

Donat que la diada de Sant Jordi
s'ha ajornat us animem a que
feu una ROSA amb qualsevol
material reciclable com ,
diari,ampolla ,tela ,cartró o dibuix
i ho penjeu al balcó el
dia 23 d'abril .