



EL GARGOT

Abril

DEL 3 AL 7  
D'ABRIL

DEL 10 AL 14  
D'ABRIL

DEL 17 AL 21  
D'ABRIL

DEL 24 AL 28  
D'ABRIL

DILLUNS

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

ARRÒS AMB  
TOMÀQUET  
  
TRUITA A LA  
FRANCESA  
amb enciami pastanaga  
Fruita del temps

ARRÒS A LA CASSOLA  
amb salsitxa  
I AMANIDA  
Fruita del temps

L'abril acull la primavera i ens ofereix aliments com la mongeta verda, la remolatxa i les maduixes. Nyam Nyam!

DIMARTS

SETMANA SANTA

LLACETS AMB  
TOMÀQUET  
  
TRUITA DE PERNIL  
amb enciam i tomàquet  
  
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURETES  
(pastanaga, ceba, tomàquet,  
pebrot vermell)  
POLLASTRE ROSTIT  
amb tomàquet al forn  
Fruita del temps

SOPA DE PASTA I  
QUINOA  
  
PEIX AL FORN  
amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

DIMECRES

SETMANA SANTA

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES  
  
BUNYOLS DE BACALLÀ  
CASOLANS  
amb amanida  
  
Fruita del temps

VERDURES DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA  
  
PEIX AL FORN  
amb amanida  
Fruita del temps

MONGETA BLANCA  
ESTOFADA AMB  
VERDURES  
  
TRUITA DE PERNIL  
amb enciam i pastanaga  
  
Fruita del temps

Celebrem la diada de Sant Jordi amb un menú escolar ple de llibres, roses i dracs!

DIJOUS

SETMANA SANTA

ARRÒS AMB VERDURES  
(pastanaga, pèsols, ceba,  
pebrot)  
POLLASTRE ROSTIT  
amb amanida  
Fruita del temps

CIGRONS AMB  
VERDURETES  
  
GALL D'INDI ESTOFAT  
amb amanida  
  
Fruita del temps

VERDURES DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA  
  
CROQUETES DE  
POLLASTRE  
CASOLANES  
amb amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

DIVENDRES

SETMANA SANTA

MONGETA VERDA AMB  
PATATA  
  
PEIX AMB SALSETA  
amb pastanaga  
  
Fruita del temps

**MENÚ LITERARI  
SANT JORDI**  
  
SOPA DE LLETRES  
  
LLIBRETS CASOLANS  
DE PERNIL I FORMATGE  
amb amanida  
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA  
  
GALL D'INDI AL FORN  
amb amanida  
  
Fruita del temps



Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% de les llegums, l'arròs, la pasta, les hortalisses, la fruita i el iogurt  
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.  
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

## A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruïta

Làctic

## A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal\*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal\*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal\*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruïta

*\*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

## IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb brocoli i crema de formatge.

Truïta de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de lentilles amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amañit.