

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIIJOURS

DIVENDRES



# COL·LEGI ABAT – OLIBA SPÍNOLA

## BASAL

7

Espirals amb tomàquet  
San jacob d'au amb  
verdures saltades (ceba i  
carbassó)  
Fruita del temps

8

Llenties estofades amb  
carbassa i porros  
Truita de patata amb amanida  
(enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

9

Crema de pastanaga amb  
crostons  
Contra cuixa de pollastre al forn  
amb amanida (enciam i olives)  
logurt

10

Paella vegetal  
Bacallà al forn amb pisto de  
verdures (albergínia, tomàquet,  
ceba i pebrots)  
Fruita del temps i **pa integral**

13

Puré de carbassó amb  
crostons  
Salsitxes de porc a la planxa  
amb amanida (enciam, blat de  
moro i olives)  
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet  
Cigrons guisats amb hortalisses  
(pastanaga i ceba)  
Fruita del temps i **pa integral**

15

Espaguetis integrals amb  
verdures i salsa de soja (col,  
carbassó i xampinyons)  
Salmó al forn amb amanida  
(enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

16

Mongetes blanques saltades  
amb pebrots i ceba  
Truita francesa amb  
formatge i amanida (enciam,  
tomàquet i pastanaga)  
logurt

17

Bròquil amb patata  
Daus de gall dindi amb salsa  
de poma i cuscús  
Fruita del temps

20

Puré de verdures de  
temporada (carbassó i porros)  
Llom arrebossat amb  
amanida (enciam, olives i blat de  
moro)  
Fruita del temps

21

Mongeta verda amb patata  
Estofat de gall d'indi amb  
pastanaga i ceba  
Fruita del temps i **pa integral**

22

Arròs integral amb sofregit  
de verdures (tomàquet, ceba i  
carbassa)  
Lluç al forn amb amanida  
(enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

23

Sopa de lletres  
Pollastre a la catalana (brou  
de pollastre, all, ceba i prunes)  
amb patates al forn  
logurt

24

Cigrons guisats amb porros i  
pastanaga  
Truita de carbassó amb  
amanida (enciam, tomàquet i  
olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

27

Macarrons integrals amb salsa  
de tomàquet  
Hamburguesa de soja al forn  
amb amanida (enciam, blat de moro i  
pastanaga)  
Fruita del temps i **pa integral**

28

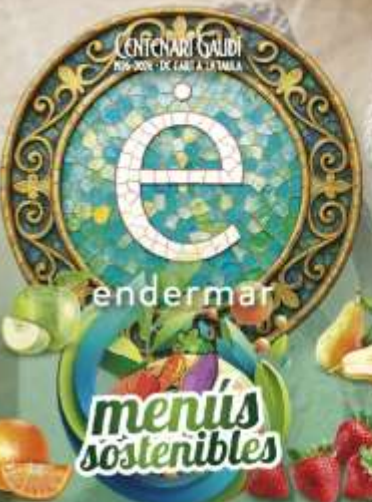
Trinxat de verdures (bròquil i  
patata)  
Estofat de vedella amb  
xampinyons i pastanaga  
Fruita del temps

29

Crema de carbassa amb crostons  
Pernilets de pollastre al forn amb  
tomàquet a les fines herbes  
logurt

30

## LLIURE DISPOSICIÓ



# Abril

### ABRIL DE GAUDI!

Cavallers i princeses! ✨  
Abril comença amb les  
vacances de Setmana Santa.  
El 23, celebrem Sant Jordi:  
el cavaller valent  
que va vèncer el drac  
i va regalar una rosa vermella  
a la princesa!  
El nostre menú és  
un trencadís de colors!  
Gaudim de maduixes 🍓 i espàrrecs 🍷  
i celebrem amb llibres 📖  
i el Pastís de Sant Jordi! 🍰

Bona Diada!

Hola, soc  
**CAROTET!**  
A l'abril, mengem sa  
llegim molt  
i celebrem  
Sant Jordi  
amb alegria!

**Bons Habits!** Concerca amb respecte, fent torna de paraula: escollir els companys, construir amistats i un menjador tranquil.

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g.

Menús supervisats per  
Dietista-Nutricionista  
Col·legiada nºCAT002423

ELABORACIÓ CASOLANA