educadors 4uatre s.l.

Menú sense ou

Abril 2025

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Patates guisades amb verdures Bunyols de bacallà casolans (sense ou) i amanida de tomàquet Iogurt natural * *I per sopar…* *Crema de porro* *Lluç a la planxa amb orenga i tomàquets xerrys saltats amb formatge ratllat* *Fruita*	**2** Arròs a la cassola amb llegum i verdures Filet de pollastre arrebossat (sense ou) amb pastanaga ratllada Fruita del temps *I per sopar…* *Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet* *Broqueta de conill amb enciam i pipes pelades* *Fruita*	**3** Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) (Crema de verdures) Cigrons amb carbassó i amanida d'enciam Fruita del temps *I per sopar…* *Sopa amb brou de pollastre amb arròs integral* *Pit de gall dindi a la planxa amb patata al forn* *Fruita*	**4** Sopa de brou de verdures amb pasta integral Hamburguesa de vedella al forn amb ceba i amanida de tomàquet Fruita del temps *I per sopar…* *Ensaladilla amb tonyina* *Salsitxes de pollastre amb patates xips* *Iogurt*
7 Crema de carbassó Llenties amb verdures i cuscús Fruita del temps *I per sopar…* *Sopa de verdures* *Llenguado al forn amb tomàquet amanit* *Fruita*	**8** Verdura (bròquil) bullida amb patates Llom a la planxa i pastanaga ratllada Iogurt natural * *I per sopar…* *Macarrons al pesto* *Filet de pollastre a la planxa amb enciam i olives* *Fruita*	**9** Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb salsa de porros i amanida d'enciam Fruita del temps *I per sopar…* *Crema de pastanaga i patata* *Croquetes de pollastre amb tomàquet i formatge fresc* *Fruita*	**10** Cigrons guisats amb ceba i carbassa Pollastre al forn amb poma i tomàquet amanit Fruita del temps *I per sopar…* *Bledes amb patates* *Bacallà amb samfaina* *Fruita*	**11** Amanida tropical (enciam, tomàquet, pastanaga, poma i pinya) (Crema de verdures) Tortellini Macedònia de fruita *I per sopar…* *Pizza casolana al gust* *Làctic*
VACANCES				
21 Festiu 	**22** Crema de llenties vermelles i verdures Pollastre a la planxa i amanida i pastanaga ratllada Fruita del temps *I per sopar…* *Arròs de pollastre (amb pollastre a daus, sofregit i pèsols)* *Fruita*	**23** Sant Jordi Sopa de lletres Llibrets de llom (sense ou) amb formatge i amanida de tomàquet Fruita del temps *I per sopar…* *Coliflor amb patates* *Hamburguesa de salmó amb enciam i pastanaga ratllada* *Fruita*	**24** Arròs a l'hortolana (amb verdures) Mongetes seques amb espinacs i amanida d'enciam Iogurt natural * *I per sopar…* *Crema de carbassa* *Pollastre al forn amb tomàquet i olives* *Fruita*	**25** Espaguetis a la napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat) Pollastre al forn amb llimona i pastanaga ratllada Fruita del temps *I per sopar…* *Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i patates fregides* *Iogurt*
28 Arròs amb bacallà i verdures Llom a la planxa i amanida d'enciam Fruita del temps *I per sopar…* *Mongeta verda amb patates* *Broqueta de pollastre amb verdures* *Fruita*	**29** Fideuà amb llegum i verdures Filet de lluç a l'andalusa i amanida de tomàquet Iogurt natural * *I per sopar…* *Crema de carbassó* *Llom a la planxa amb enciam i formatge fresc* *Fruita*	**30** Crema de pastanaga Gall dindi al forn amb patates fregides Fruita del temps *I per sopar…* *Cigrons saltejats amb espinacs* *Amanida amb enciams variats, tomàquet, formatge fresc i pipes pelades* *Fruita*		

* El **iogurt**. Progressivament anem introduint el iogurt sense sucre. El curs 2024-25, a I3, I4, I5, 1r, 2n i 3r el donem sense sucre. Si alguna família el vol ensucrat, ho pot demanar. A partir de 4t el iogurt és natural ensucrat. Si alguna família el vol sense sucre, ho pot demanar.

. Els **règims puntuals** (astringents o laxants), s'han de demanar a la cuina **abans de les 10 del matí (93 581 10 82)**

. El llegum i la pasta són de **producció ecològica**.

. Dos dies a la semana (els dimarts i els dijous) mengem el **pa integral**.

. Un dia a la setmana el menú no conté proteïna animal

. Els plats entre parèntesi són específics per als/les alumnes d'Infantil.

. Aquest menú pot ser modificat per causes imprevistes o de força major.

. Per fer-nos qualsevol consulta ens trobareu a l'Escola, al telèfon 93 581 10 82 de 9h a 11h i al mail educadors4uatre@gmail.com.

. Menú revisat i sopars proposats per Lídia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana (*Núm. col·legiada CAT000373)*, per a Educadors 4uatre SL.