



Menú recomanacions pels sopars— Abril 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	1	2	3 FESTIU
6 FESTIU	7 Espinacs amb patata Xai a la planxa Fruita de temporada	8 Salmó al forn amb llit de moniato, pastanaga, ceba Tomàquet amanit logurt	9 Quinoa saltada amb verdures i pinyons Fruita de temporada	10 Pastís de patata, carn picada i verdures Maduixes amb xocolata
13 Espinacs amb patates i pinyons Ou dur logurt	14 Crema de verdures Hamburguesa vegetal casolana Brotxeta de plàtan i taronja	15 Llobarro a la planxa Amanida verda amb fruits secs i alvocat Fruita de temporada	16 Saltat de tallarines d'arròs amb cigronets, carbassó i fruits secs, a l'estil xinès Fruita de temporada	17 Llobarro al forn amb llit de pastanaga, ceba i tomàquet Amanida variada Fruita de temporada
20 Puré de patates Trita de carxofes amb amanida Làctic	21 Sopa de meravella Gall dindi amb samfaina Fruita de temporada	22 Mongeta, pastanaga i patata Ous durs amb salsa de tomàquet logurt	23 Pèsols amb cebeta Sonsos fregides Fruita de temporada	24 Amanida variada Pizza casolana Préssec en almívar
27 Crema de pastanaga Sardines al forn i pa amb tomàquet Fruita de temporada	28 Amanida russa Vedella a la planxa amb all i julivert logurt natural	29 Coliflor gratinada Llenguado a la planxa amb llimona Fruita de temporada	30 Amanida de tomàquet, tonyina i formatge fresc Orada al forn amb patata Làctic	



La Dietista-Nutricionista ens diu:

És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, per preparacions d'hortalissa crua (amanides). En relació amb les patates com a guarnició, es recomana variar-ne la forma de presentació i evitar servir patates fregides més d'un cop per set mana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: patates al forn, daus de patata, pastanaga i xampinyons, tomàquet provençal.....

Escola **ARRELS**

Menús revisats per Cristina Ballester de Cendra . Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B