



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a  
**Abril 2024**

**Menú sense ou ni fruits secs**



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1		2		3		4		5	
8		9	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA PASTA SENSE OU A LA BOLONYESA AMB SALS DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN  TRUITA DE VERDURES  FRUITA DE TEMPORADA	10	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES CREMA DE CARLOTA AMB CREÏLLA I CEBA PIZZA CASERA AMB SALS DE TOMACA, PERNIL DOLÇ I FORMATGE  FRUITA ECOLÒGICA	11	ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES I DACSA  ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLÒGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA  FRUITA DE PROXIMITAT	12	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA DE PASTA SENSE OU AMB POLLASTRE I VERDURES  HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB CREÏLLES AL FORN  FLAM
15	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PASTA SENSE OU AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS  PERNIL DOLÇ I FORMATGE  FRUITA DE TEMPORADA	16	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES  ARRÒS A LA CUBANA AMB SALS DE TOMACA  QUESADILLA CASERA  FRUITA DE PROXIMITAT	17	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA  SOPA DE PLUTJA AMB POLLASTRE I VERDURES  FILET DE PEIX AL FORN  FRUITA ECOLÒGICA	18	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES ECOLÒGIQUES AMB CREÏLLA VERDURES  PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  IOGURT	19	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGIQUES MANDONGUILLES DE CARN AMB SALS DE TOMACA I ARRÓS BLANC  FRUITA DE TEMPORADA
22	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA PASTA SENSE OU AMB SALS DE TOMACA, CEBA I TONYINA  TOMACA NATURAL AL FORN AMB ARRÒS I TONYINA FRUITA DE TEMPORADA	23	ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES I DACSA  PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGIQUES  TRUITA DE TEMPORADA	24	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES CREMA DE CARLOTA AMB CREÏLLA I CEBA PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR  FRUITA ECOLÒGICA	25	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES ARRÒS TRES DELICIES AMB PESOLS, CARLOTA I TRUITA FRANCESA LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ  FRUITA DE TEMPORADA	26	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA DE PASTA SENSE OU AMB POLLASTRE I VERDURES  POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES I DAUS DE CREÏLLA  FLAM
29	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PASTA SENSE OU AMB SALS DE TOMACA, CEBA I TONYINA  MORTADEL·LA I FORMATGE  FRUITA DE TEMPORADA	30	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA GUISAT DE CREÏLLES A LA MARINERA AMB SEPIA I PENQUES  PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  FRUITA DE PROXIMITAT						



## Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prendrem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Carbohidrats																																
Proteïnes																																
Greixos																																
Calories																																

Aquest mes comentarem les qualitats de...

