

## COMENCEM AMB UN BON

- ESMORZAR:**
- Pa, cereals o derivats
  - Llet o iogurt
  - Fruita fresca



## I PER SOPAR:

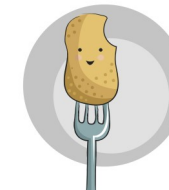
Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Crema de verdures i llegum Peix blanc a la planxa amb carbassó Fruita de temporada/ Iogurt	Arròs amb pastanaga i carbassó Trita de formatge amb amanida Fruita de temporada/ Iogurt	Bledes amb patata Gall dindi a la planxa amb carbassó Fruita de temporada	PLAT ÚNIC Wok de verduretes amb espaguetis i daus de lluç Fruita de temporada/ Iogurt	Amanida capresse Crep de pollastre i verdures Fruita de temporada/ Iogurt
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Patata saltejada amb xampinyons Peix blanc a la planxa amb bastons de pastanaga Fruita de temporada/ Iogurt	Pèsols ofegats Trita de patata amb amanida Fruita de temporada/ Iogurt	Arròs tres delícies Pollastre al forn amb verdures Fruita de temporada	Vichyssoise Peix blau a la planxa amb bastons de pastanaga Fruita de temporada/ Iogurt	Cuscús amb verduretes Gall dindi planxa guarnició d'amanida Fruita de temporada/ Iogurt
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19

### SETMANA SANTA

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
<b>SETMANA SANTA</b>	Sopa juliana amb estrelletes Peix blau al forn amb amanida Fruita de temporada/ Iogurt	Crema de carbassó <b>CROQUETES DE POLLASTRE</b> amb amanida Fruita de temporada/ Iogurt	Arròs amb verdures Ous farcits de tonyina i tomàquet Fruita de temporada	Patata carbonara (amb pernil dolç) Peix blanc al forn amb amanida Fruita de temporada/ Iogurt
	Dilluns 29	Dimarts 30		
Purè de verdures de temporada Peix blanc al forn amb llit de porro i pastanaga Fruita de temporada/ Iogurt	PLAT ÚNIC Pa torrat amb tomàquet, oli d'oliva i embotit (pernil dolç, gall dindi, formatge) i amanida verda Fruita de temporada			



## RECEPTA DEL MES: ABRIL CROQUETES DE POLLASTRE



### Ingredients (40 croquetes)

#### Per al farcit:

- 250 g de pollastre
- 120 g de mantega
- 120 g de farina
- 1 l de llet
- Pebre negre
- Nou moscada

#### Per a l'arrebossat (a escollir):

- Pa rallat
- Panco
- Farina de fruits secs
- Farina de llegums
- Oli verge extra
- Farina
- 3 ous

### Elaboració:

- Elaborar una beixamel amb mantega, la farina i la llet.
- Introduir la carn, salpebrar al gust i deixar refredar a la nevera.
- Introduir la massa en una mànega i estirar-la sobre una taula freda amb forma cilíndrica.
- Tallar la massa a uns 5 cm de grandària.
- Passar la massa per farina, ou i pa rallat.
- Fregir en oli abundant a uns 190°C aproximadament.
- Treure del oli i deixar-les en un paper absorbent per tal de treure'n l'excés d'oli.

### Observacions:

- Si no et ve de gust el pollastre, pots escollir vedella o altres tipus de carn.
- Per a l'arrebossat, podem substituir el pa ratllat per farines de fruits secs, panco, farina de llegums...

Font: Fundació Alicia

