

COMENCEM AMB UN BON ESMORZAR:

- Pa, galetes o cereals d'esmorzar
- Llet, iogurt o formatge



I PER SOPAR:

Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
FESTA	Pèsols ofegats Peix blau al forn amb llet de ceba i pastanaga Fruita de temporada	Saltejat de patata amb xampinyons i toc de parmesà Truita de tonyina amb amanida verda Fruita de temporada	Vichyssoise amb rostes Peix blanc a la planxa amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	Quinoa saltejada amb verdures Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Crema de verdures Pollastre al forn amb llimona i daus d'albergínia Fruita de temporada	Sopa d'au amb arròs Llom de porc amb all i julivert i tomàquet amanit amb olives verdes Fruita de temporada	Hummus de llenties amb sèsam torrat i crudités de carbassó i pastanaga Truita francesa amb amanida de tomàquet Fruita de temporada	PLAT ÚNIC Nyoquis de patata amb daus de gall dindi saltejats amb porro, ceba, all, pebrot vermell i toc de tomàquet amb guarnició d'amanida verda Fruita de temporada/ Iogurt	Espirals saltejat amb pernil dolç, ceba i pastanaga Peix blau al forn amb samfaina de verdures Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Crema de pastanaga Peix blau a la planxa amb all i julivert i carbassó planxa Fruita de temporada/ Iogurt	PLAT ÚNIC Pastís casolà de patata amb bolonyesa de carn magra i toc de formatge amb guarnició d'amanida verda Fruita de temporada / Iogurt	Cigrons saltejats amb ceba i pernil Truita de albergínia amb barreja d'enciams Fruita de temporada	Arròs saltejat amb porro, pastanaga i xampinyons Llibrets de pollastre casolans amb pernil dolç i formatge tendre i amanida verda Fruita de temporada	Sopa minestrone amb pasta fina Peix blanc amb salsa de tomàquet i albergínia Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Amanida completa Crestes de tonyina al forn amb carbassó i albergínia Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pollastre al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Verdures de temporada a la graella Peix blau al forn Fruita de temporada	Crema d'espinacs Truita d'alls tendres amb gambes i amanida caprese Fruita de temporada/ Iogurt	PLAT ÚNIC Pizza casolana amb xampinyons i formatge amb guarnició de barreja d'enciams Fruita de temporada/ Iogurt

PER BERENAR TENIM:

- Pa, galetes o cereals
- Pa amb embotits, xocolata, formatge *(adapta el teu berenar a la teva activitat física de la tarda, els dies que facis esport berena més per poder tenir energia).*

RECEPTA DEL MES: ABRIL

MAGDALENES DE POMA I AMETLLES

Ingredients:

- 120 gr. de sucre
- 1 cullereta de sucre avainillat
- 2 ous
- 125 gr. de mantega
- 150 cc. de llet
- 1 sobre de llevat
- 200 gr. de farina
- 50 gr. d'ametlles laminades

1 poma golden



Elaboració:

- Batre bé els ous juntament amb el sucre i el sucre avainillat fins a formar una massa blanquinosa (uns 8-10 minuts).
- Després afegiu-hi la mantega fosa al microones a potència mínima, la llet i batre de nou.
- Poseu el llevat i la farina tamisats barrejant bé perquè s'integrin en la massa.
- Peleu i trosselleu la poma afegint-la també.
- Aboqueu aquesta barreja dins de motlles de paper, omplint només 3/4 parts de la seva capacitat. Repartiu per sobre les ametlles laminades i una mica de sucre.
- Coeu al forn a 180° durant uns 15-20 minuts en forn pre-escalfat i encès dal i baix, amb la safata col·locada a mitja alçada.
- Recordeu que per saber si estan cuites n'hi ha prou punxar amb una broqueta de

Font: Fundació Alicia

