

Abril 2018

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

03 **Fruita del temps**

 Poma Golden,
 poma Royal Gala, pera Conference,
 pera Blanquilla, taronja, mandarina, meló,
 préssecs, nectarina, plàtan, kiwi

04 Arròs a la cubana
 amb tomàquet i ou dur
Llonganissa amb amanida
 d'enciam i olives
 Fruita del temps
 540Cal/ 31HC/41Pro/28Gr

05 Fideus a la cassola
 amb verdures variades i
 daus de llonganissa
Filet de rosada a l'andalusa
 amb enciam i quinoa
 Fruita del temps
 579Cal/62HC/40Pro/19Gr

06 Fesols ecològics guisats
 amb verdures i alga kombu
Truita de patata i espinacs
 amb tomàquet natural
 Fruita del temps
 535Cal/34HC/30Pro/31Gr

07 Espaguetis amb salsa
 de tomàquet i formatge
Hamburguesa de conill
 amb carabassó arrebossat
 logurt La Fageda
 495Cal/ 39HC/42Pro/19Gr

09 Bròquil al vapor
 amb patata i oli d'oliva
Rodó de cap de llom
 rostit amb salsa
 logurt La Fageda
 510Cal/ 52HC/35Pro/18Gr

10 Llenties ecològiques
 estofades amb verdures
Bacallà al forn amb samfaina
 Fruita del temps
 589Cal/ 52HC/39Pro/25Gr

11 Amanida de llacets de
 colors amb tomàquet,
 tonyina i ou dur
Hamburguesa de pollastre i
 espinacs amb escarola ecològica
 Fruita del temps
 569Cal/ 55HC/31Pro/25Gr

12 Daus de sepia
 estofada amb patata
Croquetes de carn d'olla
 amb tomàquet amanit
 Fruita del temps
 564Cal/ 53HC/34Pro/24Gr

13 Arròs tres delícies amb
 pastanaga, pernil cuït i xampinyons
Estofat de gall d'indi amb verdures
 Fruita del temps
 514Cal/ 40HC/48Pro/18Gr

16 Macarrons amb salsa
 de tomàquet, tofu i seità
Filet de lluç a la planxa amb
 enciam i pastanaga ratllada
 Fruita del temps
 495Cal/ 39HC/ 42Pro/19Gr

17 Coliflor bullida amb patata
Cuixa de pollastre rostit
 amb xampinyons i ceba
 Fruita del temps
 551Cal/ 53HC/ 42Pro/19Gr

18 Cigrons ecològics
 guisats amb espinacs
Caçó al forn amb lilit de ceba i patata
 logurt La Fageda
 572Cal/ 55HC/ 34Pro/24Gr

19 Crema de carabassa i porro
 amb crostonets de pa
Truita de patata i espinacs
 amb enciam i remolatxa
 Fruita del temps
 569Cal/ 55HC/ 31Pro/25Gr

20 Arròs integral saltat
 amb ou dur i tomàquet
Cap de llom a la planxa
 amb tomàquet natural
 Fruita del temps
 514Cal/ 40HC/48Pro/18Gr

23 **SANT JORDI**
 Canelons gratinats
 amb formatge
Nuggets de pollastre
 amb tomàquet natural
 Brownie de xocolata
 581Cal/60HC/ 29Pro/25Gr

24 Amanida de llenties
 ecològiques amb tomàquet,
 quinoa, pastanaga i tonyina
Truita de patata i ceba amb
 amanida d'enciam i olives
 Fruita del temps
 549Cal/ 55HC/26Pro/25Gr

25 Arròs a la cubana
 amb tomàquet i ou dur
Hamburguesa de tonyina amb
 ceba caramelitzada
 Fruita del temps
 533Cal/ 45HC/50Pro/17Gr

26 Amanida cèsar amb enciam,
 pollastre i pa a daus i salsa
Estofat de vedella amb verdures
 Fruita del temps
 57Cal/ 55HC/34Pro/24Gr

27 Fideuà amb all i oli
Tronc de lluç arrebossat
 amb amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita del temps
 526Cal/ 76HC/24Pro/14Gr

30 **FESTA**

NOTA
 Els productes ecològics que s'utilitzen
 són tots amb certificats.
 Els arrebossats i empanats són tots
 casolans i fets al moment de cuinar.

Informació nutricional:
 Sota de cada àpat es disposa de la
 informació nutricional aproximada referent a:
 energia (Cal)
 hidrats de carboni (HC)
 proteïnes (Pro)
 lípids (Gr)



*Tots els nostres menús contenen traces d'al·lèrgens, excepte menús especials. Pot haver-hi alguna modificació. RSIPAC: 26.05017/CAT RGSEAA: 26.05074/T

La llegenda de Sant Jordi

Fa molt i molt de temps, el poble de Montblanc era devastat per un monstre ferotge i terrible, que podia caminar, volar i nedar, i tenia un alè tant pudent, que des de molt lluny amb les seves alenades enverinava l'aire i produïa la mort a tots els qui el respiraven.

El mostre era l'estrall dels ramats i les persones, i per tota aquella contrada regnava el terror més profund. Preocupats per la situació, els habitants de Montblanc van pensar en donar al drac, cada dia de menjar a una persona, per intentar calmar-lo. El problema, era trobar la persona que volgués sacrificar-se cada dia per ser devorada pel drac.

I així fou com després d'una llarga discussió, els vilatans van decidir sortejar cada dia qui seria la persona que aniria a para a l'estomac del drac. I així ho feren, i sembla ser que la jugada els va sortir bé, l'abominable bèstia se'n deuria sentir satisfeta, per que deixà de fer estralls i malifetes per aquelles terres.

Però heus aquí que un dia, la sort feu que li toqués ser devorada a la filla del rei. La jove princesa era molt simpàtica, amable, bonica, elegant. Tenia el cor de tots els ciutadans robats, i per aquest motiu centenars s'oferiren per substituir-la. Però el rei, afligit i adolorit, fou just i sever, la seva filla era com qualsevol altre. Si li havia tocat hi havia d'anar.

I així fou com la jove donzella sortí del castell per trobar-se amb la bèstia, mentre tot el poble mirava desconsolat i afligit com la princesa es dirigia cap al sacrifici. Però mentre la noia es dirigia cap al cau del monstre, un jove cavaller, amb una brillant armadura, muntat sobre un cavall blanc, La donzella se'l mirà i l'advertí:

- Fugiu! fugiu ràpidament d'aquí! noble cavaller, si us quedeu per aquí, apareixerà la bèstia i només us vegi us devorará.

El jove cavaller, se la mirà i li contestà

- No patiu jove donzella. Si sóc aquí es per què hi he vingut expressament. He vingut des de molt lluny per protegir-vos a vós i a alliberar el vostre poble d'aquesta fera.

No va tenir temps ni de dir això, que de cop i volta va sortir la fera, davant l'horror de la princesa i el goig del cavaller. Va començar una intensa però breu lluita, fins que el cavaller li va clavar una bona estocada amb la seva llança, que va deixar malferida a la terrible bèstia i la matar. De la sang que en brollà, en sorgí ràpidament un roser, amb les roses més vermelles que la princesa hagués vist mai, roser del que el jove cavaller en tallà una rosa i li oferí a la princesa.

SI HEM DINAT ...	PODEM SOPAR ...
Carn	Peix o Ou
Peix	Carn magra o precuinat
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o fècules
Ou	Peix o Carn magra
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

