





Carrer Canigó, 4 - 17242 Quart (Girona)  
Tel. 972 09 90 75 - 636 25 94 06  
e-mail: capgir@hotmail.com

# abril 2019



## MENÚ LLAR D'INFANTS EL CUCUT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
01	02	03	04	05
Tomàquet, tonyina i olives Espirals amb salsa de formatge  Lluç a la planxa amb all i julivert  Pera	Tomàquet, formatge i olives Pèsol i patata  Pollastre amb samfaina  Plàtan ECO	Enciam ECO, poma i fruits secs Entremès amb ou dur  Arròs a la cassola  Pa integral i Kiwi	Tomàquet, surimi i moresc Mongeta seca  Bacallà amb tomàquet al forn  Poma ECO	Enciam ECO, pastanaga i olives Bròquil, pastanaga i patata  Pilotilles  Iogurt La Fageda
08	09	10	11	12
Tomàquet, tonyina i olives Puré de patata  Hamburguesa  Raïm ECO	Enciam ECO, poma i codonyat Macarrons bolonyesa  Salmó al forn amb ceba  Poma	Enciam ECO, pastanaga i olives Llenties guisades ECO  Ou dur amb tomàquet  Pa integral i Iogurt	Tomàquet, moresc i olives Mongeta tendra, patata i pastanaga  Llom planxa amb salsa d'ametlla  Pera	Enciam ECO, pastanaga i fruits secs Rissoto de xampinyons  Bunyols de bacallà  Plàtan ECO
15	16	17	18	19
Enciam ECO i pastanaga Espirals a la bolonyesa  Lluç a la planxa  Plàtan	Tomàquet i moresc  Patata i mongeta tendra  Filet de pollastre a la planxa  Poma	Enciam ECO i tonyina  Arròs amb tomata  Truita francesa  Iogurt La Fageda	FESTIU	FESTIU
22	23	24	25	26
FESTIU	Enciam ECO, pastanaga i olives Arròs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Croquetes de rostit  Pera ECO	Tomàquet, formatge i olives Bròquil. Pastanaga i patata  Botifarra al forn amb ceba  Iogurt La Fageda	 Arròs 3 delícies Rotllets de primavera Pa de gamba Flam xinès	Tomàquet, tonyina i olives Cigrons ECO  Truita de ceba i patata  Poma ECO
29	30	 <h3>SANT JORDI</h3>		
Enciam ECO, pastanaga i fruits secs Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat Lluç a la planxa  Kiwi ECO	Tomàquet, moresc i olives Pèsol i patata  Pollastre amb salsa de formatge  Maduixes			

- La fruita detallada del dia pot variar en funció del seu estat de maduració.  
Revisat per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

## PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
01	02	03	04	05
Minestra de verdures amb patata  Truita francesa  Iogurt	Salmó a la papillote amb timbal de quinoa amb verdures  Fruita	Sopa de fideus  Salsitxes mixtes amb pastanaga i enciam  Fruita	Crema de carabassa amb rostes de pa  Brotxeta de gall dindi  Fruita	Amanida variada  Pizza casolana de tonyina  Fruita
08	09	10	11	12
Espinacs a la crema  Ou ferrat i pa  Iogurt	Ensalada calenta amb oli  Pollastre a la planxa  Fruita	Sopa de peix  Lluç a la planxa  Fruita	Pasta integral saltejada amb verdures Calamars a la planxa  Fruita	Coca de verdures  Costelles de xai brasa  Fruita
15	16	17	18	19
Crema de carabassó  Conill a la brasa  Fruita	Arròs 3 delícies  Truita francesa  Fruita	Verdura amb patates  Bistec de vedella  Iogurt	FESTIU	FESTIU
22	23	24	25	26
FESTIU	Crema de carabassó  Conill a la brasa  Fruita	Arròs 3 delícies  Truita francesa  Fruita	Verdura amb patates  Bistec de vedella  Iogurt	Sopa minestrone  Llenguado a la planxa  Fruita
29	30			
Crema de verdures  Truita de patates  Fruita	Sopa de peix amb fideus  Sardines al forn  Fruita			

Proposta de sopar de la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.