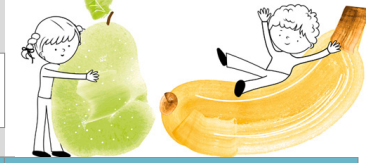
ROCA since 1966

IE MAS LLUÍ SANT JUST DESVERN

Menú Basal



ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	8 Espaguetis integrals a la napolitana Bacallà al forn amb salsa verda, enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Cigrons guisats amb carbassa Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Risotto de bròquil Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
13 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Lluç a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural	16 Crema de bròquil Estofat de porc Fruita de temporada	17 Verdura tricolor Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
20 Trinxat de col amb oli d'alls Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	21 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a la milanesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Bròquil i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Sopa de lletres Pollastre a l'allet amb enciam i olives negres Crema La Fageda	24 Arròs tres delícies Truita de carbassó i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
27 Crema de carbassa, porro i moniato Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	28 Verdura tricolor (Mongeta, patata i pastanaga) Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de tomàquet Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada	30 Espaguetis integrals a la crema Croquetes de pernil amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

IE MAS LLUÍ
SANT JUST DESVERN

Proposta Sopars

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Arròs integral amb verdures Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	8 Crema de carbassa Remenat d'espinacs amb tomàquet amanit Fruita de temporada	9 Coliflor, pastanaga i patata bullida Calamarcets amb all i julivert, amanida Fruita de temporada	10 Sopa juliana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada
13 Crema de bolets amb virutes de pernil Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada	14 Fesols amb alls tendres Peix al forn amb ceba i tomàquet, amanida Iogurt natural	15 Arròs integral saltat amb verdures Truita d'espàrrecs amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Espirals amb salsa de tomàquet Brotxeta de gall dindi i pebrot, amanida Fruita de temporada	17 Carxofa i patata al forn Filet de castanyola a la papillota Fruita de temporada
20 Amanida de llacets tricolor Sèpia amb all i julivert, enciam i tomàquet Fruita de temporada	21 Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam i raves Fruita de temporada	22 Espinacs saltats amb panses i ametlles torrades Pit de gall dindi a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	23 Cols de Brussel·les i carbassa amb oli d'alfàbrega Remenat d'ou amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de porro i nap Llom arrebossat amb pastanaga i olives negres Iogurt natural
27 Arròs integral amb verdures Gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	28 Sopa de fideus Gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	29 Pèsols amb ceba Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	30 Verdura escalivada amb formatge de cabra Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures Fruita de temporada	

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

IE MAS LLUÍ SANT JUST DESVERN

Menú sense gluten-prot.llet de vaca

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Mongeta i patata bullida Llenties (s/g) estofades amb arròs integral Fruita de temporada	8 Espaguetis (s/g) a la napolitana (s/form.,) Bacallà al forn amb salsa verda, enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Cigrons guisats amb carbassa Pollastre arreb. (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Arròs saltat amb bròquil Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
13 Macarrons (s/g) amb oli d'espinacs (s/form.,) Lluç andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	15 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	16 Crema de bròquil Estofat de porc Fruita de temporada	17 Verdura tricolor Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
20 Trinxat de col amb oli d'alls Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	21 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) enciam i tom., Fruita de temporada	22 Bròquil i patata bullida Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Sopa de pasta (s/g) Pollastre a l'allet amb enciam i olives negres Iogurt SOJASUN	24 Arròs tres delícies Truita de carbassó i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
27 Crema de carbassa, porro i moniato Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	28 Verdura tricolor Cigrons guisats amb verdures Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de tomàquet Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada	30 Espaguetis (s/g) amb oli d'alfàbrega (s/form.,) Llom arrebossat (s/al·lèrg.) enciam i tomàquet Fruita de temporada	

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

IE MAS LLUÍ SANT JUST DESVERN

Menú sense porc

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	8 Espaguetis integrals a la napolitana Bacallà al forn amb salsa verda, enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Cigrons guisats amb carbassa Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Risotto de bròquil Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
13 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Lluç a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural	16 Crema de bròquil Estofat de vedella Fruita de temporada	17 Verdura tricolor Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
20 Trinxat de col amb oli d'alls Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	21 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a la milanesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Bròquil i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Sopa de lletres Pollastre a l'allet amb enciam i olives negres Crema La Fageda	24 Arròs tres delícies Truita de carbassó i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
27 Crema de carbassa, porro i moniato Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	28 Verdura tricolor (Mongeta, patata i pastanaga) Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de tomàquet Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada	30 Espaguetis integrals a la crema Croquetes d'espinacs amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622