

**Menú abril 2013**  
**Escola Orlandai**  
**Menú basal**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOURS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTA</b>	Llenties estofades  Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga ratllada  Iogurt natural	Espaguetis amb tomàquet, alfàrega i olives  Ous durs amb sofregit de tomàquet i tonyina, enciam i remolatxa  Fruita del temps	Mongeta verda i patata  Pollastre a la taronja al forn amb enciam i olives  Fruita del temps	Brou d'au amb arròs  Botifarra de porc al forn amb enciam i col llombarda  Fruita del temps
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
Espirals amb porros i xampinyons  Caella al forn amb enciam i pastanaga ratllada  Fruita del temps	Brocoli i patata  Fricandó de vedella amb bolets  Iogurt natural	Cigrons estofats amb xoriç  Truita de formatge amb enciam i olives  Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet  Pollastre arrebossat a tires amb enciam i remolatxa  Fruita del temps	Crema de carbassa  Canelons de carn gratinats  Fruita del temps
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES 19
Brou de peix  Lluç arrebossat amb patates fregides  Fruita del temps	Arròs blanc tres delícies  Estofat de gall dindi  Iogurt natural	Crema de llegum  Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga ratllada  Fruita del temps	Pèsols i patates  Mandonguilles de vedella a la jardineria  Fruita del temps	Macarrons a la bolonyesa ecològica  Sonso fresc a l'andalusa enciam, canonges i olives  Fruita del temps
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOURS 25	DIVENDRES 26
Llenties estofades amb verdures  Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga ratllada  Fruita del temps	Crema de pastanaga amb rostes  Carn de drac (pollastre) rostida amb cuscús integral  Crema catalana	Amanida russa (patata, pastanaga i mongeta tendra)  Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives  Fruita del temps	Fideuà  Truita de carbassó amb enciam i remolatxa  Fruita del temps	Arròs integral amb verdures  Llimanda al forn amb enciam i col llombarda  Fruita del temps
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
Espaguetis amb alfàbrega i formatge  Lluç arrebossat amb enciam i olives  Fruita del temps	Bledes amb patates  Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet i amanida  Iogurt natural			

Perquè creiem en la sostenibilitat social, ambiental i alimentària:

Els llegums, pasta, farina, cuscús i oli d'oliva verge extra són de producció ecològica. Les nostres fruites i verdures de temporada són de proximitat. El sucre integral, la pinya en el seu suc i els iogurts són de comerç just.

Tots els àpats s'acompanyaran amb una ració de pa (blanc o integral segons les preferències i necessitats del centre) i aigua. Oferirem fruita natural segons temporada: poma, pera, plàtan, taronja i maduixes entre d'altres

**Menú abril 2013**  
**Escola Orlandai**  
**Sense lactosa**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOURS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTA</b>	Llenties estofades  Bistec de vedella amb enciam i pastanaga ratllada  Postres de soja	Espaguetis amb tomàquet, alfàrega i olives  Ous durs amb sofregit de tomàquet i tonyina amb enciam i remolatxa  Fruita del temps	Mongeta verda i patata  Pollastre a la taronja al forn amb enciam i olives  Fruita del temps	Brou d'au amb arròs  Botifarra de porc al forn amb enciam i col llombarda  Fruita del temps
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
Espirals amb porros i xampinyons  Caella al forn amb enciam i pastanaga ratllada  Fruita del temps	Brocoli i patata  Fricandó de vedella amb bolets  Postres de soja	Cigrons estofats amb verdures  Trita de pernil dolç amb enciam i olives  Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet  Pollastre arrebossat a tires amb enciam i remolatxa  Fruita del temps	Crema de carbassa  Llom de porc a la planxa amb amanida  Fruita del temps
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES 19
Brou de peix  Lluç arrebossat amb patates fregides  Fruita del temps	Arròs blanc tres delícies  Estofat de gall dindi  Postres de soja	Crema de llegum  Trita de patates i ceba amb enciam i pastanaga ratllada  Fruita del temps	Pèsols i patates  Mandonguilles de vedella a la jardineria  Fruita del temps	Macarrons a la bolonyesa ecològica  Sonso fresc a l'andalusa enciam, canonges i olives  Fruita del temps
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOURS 25	DIVENDRES 26
Llenties estofades amb verdures  Peix blanc a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada  Fruita del temps	Crema de pastanaga amb rostes  Carn de drac (pollastre) rostida amb cuscús integral  Postres de soja	Amanida russa (patata, pastanaga i mongeta tendra)  Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives  Fruita del temps	Fideuà  Trita de carbassó amb enciam i remolatxa  Fruita del temps	Arròs integral amb verdures  Llimanda al forn amb enciam i col llombarda  Fruita del temps
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
Espaguetis amb alfàbrega i oli d'oliva  Lluç arrebossat amb enciam i olives  Fruita del temps	Bledes amb patates  Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet i amanida  Postres de soja			

Perquè creiem en la sostenibilitat social, ambiental i alimentària:

Els llegums, pasta, farina, cuscús i oli d'oliva verge extra són de producció ecològica. Les nostres fruites i verdures de temporada són de proximitat. El sucre integral, la pinya en el seu suc i els iogurts són de comerç just.

Tots els àpats s'acompanyaran amb una ració de pa (blanc o integral segons les preferències i necessitats del centre) i aigua. Oferirem fruita natural segons temporada: poma, pera, plàtan, taronja i maduixes entre d'altres

**Menú abril 2013**  
**Escola Orlandai**  
**Sense proteïna de la llet de vaca**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOURS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTA</b>	Llenties estofades  Pit de gall dindi amb enciam i pastanaga ratllada  Postres de soja	Espaguetis amb tomàquet, alfàrega i olives  Ous durs amb sofregit de tomàquet i tonyina amb enciam i remolatxa  Fruita del temps	Mongeta verda i patata  Pollastre a la taronja al forn amb enciam i olives  Fruita del temps	Brou d'au amb arròs  Botifarra de porc al forn amb enciam i col llombarda  Fruita del temps
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
Espirals amb porros i xampinyons  Caella al forn amb enciam i pastanaga ratllada  Fruita del temps	Brocoli i patata  Fricandó de gall dindi amb bolets  Postres de soja	Cigrons estofats amb verdures  Trita de pernil dolç amb enciam i olives  Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet  Pollastre arrebossat a tires amb enciam i remolatxa  Fruita del temps	Crema de carbassa  Llom de porc a la planxa amb amanida  Fruita del temps
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES 19
Brou de peix  Lluç arrebossat amb patates fregides  Fruita del temps	Arròs blanc tres delícies  Estofat de gall dindi  Postres de soja	Crema de llegum  Trita de patates i ceba amb enciam i pastanaga ratllada  Fruita del temps	Pèsols i patates  Pollastre amb salsa a la jardinera  Fruita del temps	Macarrons a la napolitana  Sonso fresc a l'andalusenciam, canonges i olives  Fruita del temps
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOURS 25	DIVENDRES 26
Llenties estofades amb verdures  Peix blanc a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada  Fruita del temps	Crema de pastanaga amb rostes  Carn de drac (pollastre) rostida amb cuscús integral  Postres de soja	Amanida russa (patata, pastanaga i mongeta tendra)  Llom de porc a la planxa amb enciam i olives  Fruita del temps	Fideuà  Trita de carbassó amb enciam i remolatxa  Fruita del temps	Arròs integral amb verdures  Llimanda al forn amb enciam i col llombarda  Fruita del temps
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
Espaguetis amb alfàbrega i oli d'oliva  Lluç arrebossat amb enciam i olives  Fruita del temps	Bledes amb patates  Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet i amanida  Postres de soja			

Perquè creiem en la sostenibilitat social, ambiental i alimentària:

Els llegums, pasta, farina, cuscús i oli d'oliva verge extra són de producció ecològica. Les nostres fruites i verdures de temporada són de proximitat. El sucre integral, la pinya en el seu suc i els iogurts són de comerç just.

Tots els àpats s'acompanyaran amb una ració de pa (blanc o integral segons les preferències i necessitats del centre) i aigua. Oferirem fruita natural segons temporada: poma, pera, plàtan, taronja i maduixes entre d'altres

# Menú abril 2013

## Escola Orlandai

### Sense proteïna de la llet de vaca ni ou

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTA</b>	Llenties estofades  Pit de gall dindi amb enciam i pastanaga ratllada  Postres de soja	Espaguetis amb tomàquet, alfàrega i olives  Peix blanc al forn amb enciam i remolatxa  Fruita del temps	Mongeta verda i patata  Pollastre a la taronja al forn amb enciam i olives  Fruita del temps	Brou d'au amb arròs  Botifarra de porc al forn amb enciam i col llombarda  Fruita del temps
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espirals amb porros i xampinyons  Caella al forn amb enciam i pastanaga ratllada  Fruita del temps	Brocoli i patata  Fricandó de gall dindi amb bolets  Postres de soja	Cigrons estofats amb verdures  Peix blanc a la planxa amb enciam i olives  Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet  Pollastre arrebossat a tires amb enciam i remolatxa  Fruita del temps	Crema de carbassa  Llom de porc a la planxa amb amanida  Fruita del temps
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Brou de peix  Lluç arrebossat amb patates fregides  Fruita del temps	Arròs blanc tres delícies  Estofat de gall dindi  Postres de soja	Crema de llegum  Llom de porca la planxa amb enciam i pastanaga ratllada  Fruita del temps	Pèsols i patates  Pollastre amb salsa a la jardinera  Fruita del temps	Macarrons a la napolitana  Sonso fresc a l'andalusa enciam, canonges i olives  Fruita del temps
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Llenties estofades amb verdures  Peix blanc a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada  Fruita del temps	Crema de pastanaga amb rostes  Carn de drac (pollastre) rostida amb cuscús integral  Postres de soja	Amanida russa (patata, pastanaga i mongeta tendra)  Llom de porc a la planxa amb enciam i olives  Fruita del temps	Fideuà  Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i remolatxa  Fruita del temps	Arròs integral amb verdures  Llimanda al forn amb enciam i col llombarda  Fruita del temps
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
Espaguetis amb alfàbrega i oli d'oliva  Lluç arrebossat amb enciam i olives  Fruita del temps	Bledes amb patates  Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet i amanida  Postres de soja			

Perquè creiem en la sostenibilitat social, ambiental i alimentària:

Els llegums, pasta, farina, cuscús i oli d'oliva verge extra són de producció ecològica. Les nostres fruites i verdures de temporada són de proximitat. El sucre integral, la pinya en el seu suc i els iogurts són de comerç just.

Tots els àpats s'acompanyaran amb una ració de pa (blanc o integral segons les preferències i necessitats del centre) i aigua.

Oferirem fruita natural segons temporada: poma, pera, plàtan, taronja i maduixes entre d'altres

**Menú abril 2013**  
**Escola Orlandai**  
**Sense gluten**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOURS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTA</b>	Llenties estofades  Bistec de vedella amb enciam i pastanaga ratllada  Iogurt natural	Espaguetis amb tomàquet, alfàrega i olives Ous durs amb sofregit de tomàquet i tonyina amb enciam i remolatxa  Fruita del temps	Mongeta verda i patata  Pollastre a la taronja al forn amb enciam i olives  Fruita del temps	Brou d'au amb arròs  Botifarra de porc al forn amb enciam i col llombarda  Fruita del temps
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
Espirals amb porros i xampinyons  Caella al forn amb enciam i pastanaga ratllada  Fruita del temps	Brocoli i patata  Fricandó de vedella amb bolets  Iogurt natural	Cigrons estofats amb verdures  Truita de formatge amb enciam i olives  Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet  Pollastre arrebossat a tires amb enciam i remolatxa  Fruita del temps	Crema de carbassa  Llom de porc a la planxa amb amanida  Fruita del temps
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES 19
Brou de peix  Lluç arrebossat amb patates fregides  Fruita del temps	Arròs blanc tres delícies  Estofat de gall dindi  Iogurt natural	Crema de llegum  Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga ratllada  Fruita del temps	Pèsols i patates  Mandonguilles de vedella a la jardineria  Fruita del temps	Macarrons a la bolonyesa ecològica  Sonso fresc a l'andalusa enciam, canonges i olives  Fruita del temps
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOURS 25	DIVENDRES 26
Llenties estofades amb verdures  Peix blanc a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada  Fruita del temps	Crema de pastanaga amb rostes  Carn de drac (pollastre) rostida amb arròs integral  Crema catalana	Amanida russa (patata, pastanaga i mongeta tendra)  Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives  Fruita del temps	Fideuà  Truita de carbassó amb enciam i remolatxa  Fruita del temps	Arròs integral amb verdures  Llimanda al forn amb enciam i col llombarda  Fruita del temps
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
Espaguetis amb alfàbrega i formatge  Lluç arrebossat amb enciam i olives  Fruita del temps	Bledes amb patates  Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet i amanida  Iogurt natural			

Perquè creiem en la sostenibilitat social, ambiental i alimentària:

Els llegums, pasta, farina, cuscús i oli d'oliva verge extra són de producció ecològica. Les nostres fruites i verdures de temporada són de proximitat. El sucre integral, la pinya en el seu suc i els iogurts són de comerç just.

Tots els àpats s'acompanyaran amb una ració de pa (blanc o integral segons les preferències i necessitats del centre) i aigua. Oferirem fruita natural segons temporada: poma, pera, plàtan, taronja i maduixes entre d'altres