



ABRIL 2019

MENÚ BASAL

### INFORMACIÓ NUTRICIONAL: MONA DE PASQUA

A Catalunya, la mona de Pasqua és una tradició molt arrelada al territori que es comença a documentar el s.XV. L'origen de la paraula procedeix del terme àrab mûna, que vol dir "regal o provisió de menjar", i es relaciona amb el costum que tenien els moriscos de regalar-ne una als seus senyors per celebrar que la Quaresma havia acabat, finalitzava l'abstinència i era moment de gaudir el menjar en família. Actualment, el padrí regala la mona al seu fillol el diumenge o dilluns de Pasqua per simbolitzar el final de la Quaresma. La forma i composició de la mona ha variat molt amb el pas del temps. Antigament no era dolça, tenia forma de tortell amb una massa semblant a la del pa i s'acompanyava de productes salats com els embotits. A més, al segle XVIII, la mona portava tants ous durs com anys tenia l'infant que la rebia fins que feia la primera comunió. No va ser fins a mitjans del segle XIX que va desaparèixer la seva senzillesa.

Actualment s'ha començat a tenir una preparació i presentació més elaborada: un pastís fet amb pa de pessic esponjós elaborat amb mantega i xocolata, i decorat amb ornament com les figuretes de xocolata, els pollets de feltre, les plomes de colors vius i els ous de Pasqua pintats. Actualment, les mones etsan subjectes a modes comercials i podem trobar veritables construccions de rebosteria que enamoren a petits i grans.



## PATUMS I MEMAS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
<b>1 al 5 d'abril</b>	Verdura al vapor Mandonguilles de vedella a la jardineria amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	Pasta amb tomàquet Filet de lluç en salsa Fruita del temps	Llenties estofades Llom de porc a la planxa amb enciam i pipes logurt	Arròs amb tomàquet Nuggets de pollastre amb enciam i cogombre Fruita del temps	Sopa de pasta Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps	Kcal: 745 Prot: 38,8 HC: 81,7 Lip: 25,4
<b>8 al 12 d'abril</b>	Cigrons estofats Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga logurt	Mongeta verda amb patates Botifarra de porc al forn amb tomàquet i xampinyons Fruita del temps	Espaguetis amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Amanida russa Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam Fruita del temps	Kcal: 681 Prot: 29,8 HC: 76,9 Lip: 25,1
<b>15 al 19 d'abril</b>	Llenties estofades Mandonguilles de pollastre amb sofregit de tomàquet logurt	Arros amb tomàquet Escalopa de porc amb enciam i cogombre Fruita del temps	Sopa de pasta Pollastre al forn amb patates xips Fruita del temps	Puré de pastanaga Canelons de carns gratinats amb enciam Fruita del temps	<b>DIVENDRES SANT</b>	Kcal: 720 Prot: 32,5 HC: 85,2 Lip: 23,4
<b>22 al 26 d'abril</b>	<b>DILLUNS DE PASQUA</b>	Puré de carbassó Hamburguesa de vedella amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet Filet de limanda al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Sopa de pasta Carn de porc guisada Fruita del temps	Llenties estofades Pollastre al forn amb patates logurt	Kcal: 740 Prot: 35,6 HC: 76,7 Lip: 28,5
<b>29 al 30 d'abril</b>	Llenties amb arròs Llibrets de pernil dolç i formatge amb enciam i cogombre logurt	Puré de verdures Canelons de carn gratinats amb enciam Fruita del temps				Kcal: 723 Prot: 34,8 HC: 70,8 Lip: 24,5

### OBSERVACIONS:

Tots els àpats aniran acompanyats de pa i aigua.  
Tant per cuinar, com per amanir, s'utilitzà oli d'oliva verge extra, excepte per

## SUGGERIMENTS DE SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 <sup>a</sup> setmana	Sopa de pasta Truita de patates amb amanida Fruita del temps	Crema de pèsols Llom de porc a la planxa amb amanida logurt	Crema de carbassó Salmó al forn amb verdures Fruita del temps	Escalivada Lluç a la planxa amb patates al caliu Fruita del temps	Espinacs a la catalana Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps
2 <sup>a</sup> setmana	Crema de porros Conill amb mostassa Fruita del temps	Sopa de pasta Peix enfarinat amb amanida Fruita del temps	Amanida variada Paninis de tonyina i formatge Fruita del temps	Llenties amb verdures Truita a la francesa amb amanida logurt	Bròquil amb patata Salsitxes de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps
3 <sup>a</sup> setmana	Carxofes saltades amb pernil Peix blanc al forn amb amanida Fruita del temps	Crema de carbassa Gall dindi amb flam d'arròs Fruita del temps	Mongeta amb patata Crestes de tonyina amb amanida Fruita del temps	Amanida quatre estacions Salmó al forn amb pèsols logurt	<b>DIVENDRES SANT</b>
4 <sup>a</sup> setmana	<b>DILLUNS DE PASQUA</b>	Arròs amb verdures Sèpia a la planxa amb amanida Fruita del temps	Coliflor amb patata Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	Crema de llenties vermelles Truita de xampinyons amb amanida logurt	Sopa de pasta Verat al forn amb amanida Fruita del temps
5 <sup>a</sup> setmana	Amanida variada Ous ferrats amb patates Fruita del temps	Alberginies farcides de tonyina Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps			



Coalme Catering, s.l.

## PATUMS I MEMAS

MENÚ NADONS

ABRIL 2019

Per els infants que encara no tinguin introduït el peix i/o la vedella, aquests es substituiran per pollastre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>01-abr</b> Mongeta verda, carbassó i patata  Vedella pl  logurt	<b>02-abr</b> Mongeta verda, porro i patata  Lluç pl  logurt	<b>03-abr</b> Mongeta verda, pastanaga i patata  Pollastre pl  logurt	<b>04-abr</b> Mongeta verda, ceba i patata  Pollastre pl  logurt	<b>05-abr</b> Mongeta verda, carbassó i patata  Vedella pl  logurt
<b>08-abr</b> Mongeta verda, porro i patata  Vedella pl  logurt	<b>09-abr</b> Mongeta verda, pastanaga i patata  Pollastre pl  logurt	<b>10-abr</b> Mongeta verda, ceba i patata  Vedella pl  logurt	<b>11-abr</b> Mongeta verda, carbassó i patata  Pollastre pl  logurt	<b>12-abr</b> Mongeta verda, porro i patata  Lluç pl  logurt
<b>15-abr</b> Mongeta verda, pastanaga i patata  Vedella pl  logurt	<b>16-abr</b> Mongeta verda, ceba i patata  Pollastre pl  logurt	<b>17-abr</b> Mongeta verda, carbassó i patata  Lluç pl  logurt	<b>18-abr</b> Mongeta verda, porro i patata  Pollastre pl  logurt	<b>19-abr</b>
<b>22-abr</b>	<b>23-abr</b> Mongeta verda, carbassó i patata  Vedella pl  logurt	<b>24-abr</b> Mongeta verda, porro i patata  Lluç pl  logurt	<b>25-abr</b> Mongeta verda, pastanaga i patata  Vedella pl  logurt	<b>26-abr</b> Mongeta verda, ceba i patata  Pollastre pl  logurt
<b>29-abr</b> Mongeta verda, ceba i patata  Vedella pl  logurt	<b>30-abr</b> Mongeta verda, carbassó i patata  Pollastre pl.  logurt			