

**ABRIL 2012**

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
ARRÒS AMB PÈSOLS		ESPAGUETIS AMB ALL I OLI D'OLIVA		PURÉ DE VERDURES					
LLOM PANAT AMB PATATES, CEBA I TOMÀTIGA		CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA MIXTA		FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES I PEBRES					
FRUITA		FRUITA		IOGURT					
SOPA DE PASTA LLENGUADO ARREBOSSAT AMB ENSALADA		POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES I ARRÒS		LLUÇ AL FORN AMB PATATA, PORROS, TOMÀTIGA I FORMATGE GRATINAT					
FRUITA		FRUITA		FRUITA					
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
SOPA DE BULLIT		CANELONS ROSSINI		SOPA DE VERDURES COLADES AMB PASTA		PAELLA VALENCIANA		CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS	
PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA		LLUÇ ORLY AMB LLETUGA I OLIVES		PILOTES CASSOLANES AMB PATATES I VERDURES		LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB AMANIDA MIXTA		PIZZA DE PERNIL AMB ENSALADA	
FRUITA		FRUITA		PETIT SUISSA		FRUITA		FRUITA CÍTRICA	
RAP AMB PATATA, PASTANAGA, PESSÒLS I MONGETES		LLOM AMB VERDURES I ARRÒS		ENSALADA VARIADA TRUITA DE PATATES I CARABASSÍ		LOMILLO DE POLLASTRE COUSCOUS I VERDURES		LASANYA DE LLUÇ AMB VERDURES I SALSA DE TOMÀTIGA	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
PURÉ DE CARABASSA		MACARRONS SANFAINA		LLENTIES ESTOFADES I BLEDES		ARRÒS AMB TOMÀTIGA		SOPA DE BULLIT	
ESCALOPA MILANESA AMB TOMÀTIGA TREMPADA		SALMÓ PLANXA AMB LLETUGA I BLAT DE MORO		FRICANDELLE AL FORN AMB PATATES I VERDURES		TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA MIXTA		BULLIT MALLORQUÍ	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
CARABASSINS FARCITS DE LLUÇ AMB ARRÒS		TRUITA FRANCESA AMB ARRÒS I VERDURES		SOPA DE PASTA ABADEJO ARREBOSSAT AMB ENSALADA		RAOLES DE CIGRONS AMB CARABASSÍ I PATATA		ENSALADA VARIADA PIZZA DE XAMPINYONS	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS	30	DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	

**BONES FESTES**



**NO LECTIU**

<b>MES ABRIL</b>	<b>76,96 €</b>
<b>VALS</b>	<b>6,50 €</b>



Govern de les Illes Balears  
 Conselleria de Salut, Família i Benestar Social  
 Direcció General de Salut Pública i Consum

**CONSELL ABRIL - DOLÇOS I BRIOXERIA**

En els darrers temps el consum de dolços i brioxeria ha augmentat de manera important. Són aliments que es caracteritzen per contenir importants quantitats de sucre -la majora refinat- i grassa saturada i trans. Pertanyen en aquesta grup els pans de llet i galetes dolces, pastissos, cacau i derivats, el sucre, la mel i les llepolies.

El consum d'aquests aliments s'han de limitar per a ocasions especials i en el marc d'una dieta variada. Si no és d'aquesta manera es desequilibra la nostra dieta per un excés d'energia ingerida.

Així, el sucre o la mel, per endolcir els aliments, no han de superar les 4 racions o cullerades diàries.

Es recomana que el consum de dolços i brioxeria en els berenars es substituïxi per fruites, lactis, entrepà o cereals.

**EN OMBREJAT, LES PROPOSTES DE SOPARS ELABORADES PER LA NOSTRA DIETISTA-NUTRICIONISTA TOTS ELS MENÚS AMB PA I AIGUA MINERAL, PODRIEN VARIAR PER CAUSES DE FORÇA MAJOR**