

COMENCEM AMB UN BON

- ESMORZAR:**
- Pa, cereals o derivats
 - Llet o iogurt
 - Fruita fresca



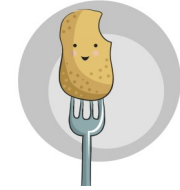
I PER SOPAR:

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Peix blanc al forn amb verdures i arròs Fruita de temporada	Crema de carbassó amb crostons i formatge ratllat Pollastre a la planxa Fruita de temporada	Peix blau al forn amb patates Fruita de temporada	Hummus amb bastons de api i pastanaga Truita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Amanida de tomàquet, pastanaga ratllada i olives Pizza de pernil dolç i formatge Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Pollastre al forn amb arròs Fruita de temporada	Raviolis d'espínacs amb oli d'oliva i formatge Fruita de temporada	Brou de pollastre amb pasta Truita a la francesa amb formatge Fruita de temporada	Crema de porros Llom arrebossat amb tomàquet Fruita de temporada	Verdura bullida amb patata Peix blanc a la planxa Iogurt
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19

SETMANA SANTA

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
SETMANA SANTA	Amanida d'enciams, remolatxa i nous Truita de patata i xampinyons Fruita de temporada	Sopa de pasta CROQUETES DE POLLASTRE Fruita de temporada	Verdura bullida amb patata Hamburguesa de cigrons amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Arròs amb peix Fruita de temporada
	Dilluns 29	Dimarts 30		
Verdura bullida amb patata Peix blau a la planxa Fruita de temporada	Crema de pastanaga Truita de tonyina amb xampinyons Fruita de temporada			

RECEPTA DEL MES: ABRIL CROQUETES DE POLLASTRE



Ingredients (40 croquetes)

Per al farcit:

- 250 g de pollastre
- 120 g de mantega
- 120 g de farina
- 1 l de llet
- Pebre negre
- Nou moscada

Per a l'arrebossat (a escollir):

- Pa ratllat
- Panco
- Farina de fruits secs
- Farina de llegums
- Oli verge extra
- Farina
- 3 ous

Elaboració:

- Elaborar una beixamel amb mantega, la farina i la llet.
- Introduir la carn, salpebrar al gust i deixar refredar a la nevera.
- Introduir la massa en una mànega i estirar-la sobre una taula freda amb forma cilíndrica.
- Tallar la massa a uns 5 cm de grandària.
- Passar la massa per farina, ou i pa ratllat.
- Fregir en oli abundant a uns 190°C aproximadament.
- Treure del oli i deixar-les en un paper absorbent per tal de treure'n l'excés d'oli.

Observacions:

- Si no et ve de gust el pollastre, pots escollir vedella o altres tipus de carn.
- Per a l'arrebossat, podem substituir el pa ratllat per farines de fruits secs, panco, farina de llegums...

Font: Fundació Alicia

