

## El descobriment

El llibre d'aquest últim trimestre de **Jules Verne**, serà **Cinc setmanes en globus**, on pujarem dalt d'un globus a explorar el continent africà.

Reflexionarem sobre la utilització del **menjar de temporada**, pensant en els beneficis de no consumir productes conservats i madurats en cambres frigorífiques. Realitzarem molts jocs d'orientació, observant els corrents d'aire que són els que propulsen el globus aerostàtic del llibre.

I celebrarem com mai, una diada del Llibre ple de contes africans, de roses, de princeses i de **dracs**. Un dia de Sant Jordi, on ens menjarem les lletres i els llibrets, **per interioritzar el gust de la lectura** com a eina de creativitat i de saviesa.



### dillans

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

2

**FESTA**

3 Kcal:767 HC:89 Lip:33 Prot:29

Macarrons gratinats  
Croquetes de carn d'olla amb amanida  
Fruita en almívar

4 Kcal:567 HC:67 Lip:18 Prot:33

Bleda i patata  
Estofat de vedella amb xampinyons  
Fruita del temps

5 Kcal:675 HC:83 Lip:24 Prot:30

Arròs a la cassola  
Lluç a la planxa amb all i julivert i amanida  
Fruita del temps

6 Kcal:539 HC:76 Lip:10 Prot:35

Escudella barrejada  
Rodó de gall d'indi amb rodanxes de poma  
Fruita del temps

9 Kcal:722 HC:96 Lip:22 Prot:35

Espaguetis amb carbassó tomàquet i formatge  
Bacallà cruixent amb amanida  
Fruita del temps

10 Kcal:592 HC:52 Lip:31 Prot:27

Trinxat de la cerdanya  
Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

11 Kcal:560 HC:57 Lip:17 Prot:44

Sopa de brou i pistons  
Pollastre a la farigola amb xips de albergínia  
Fruita del temps

12 Kcal:634 HC:98 Lip:15 Prot:27

Crema de porros amb crostons de pa  
Paella de peix i sípia  
logurt artesà

13 Kcal:679 HC:80 Lip:27 Prot:29

Lenties jardineria  
Trita de patata i ceba amb amanida  
Fruita del temps

16 Kcal:548 HC:63 Lip:25 Prot:17

Puré de pastanaga amb pipes de carbassa  
Botifarra amb seques  
Fruita del temps

17 Kcal:562 HC:98 Lip:9 Prot:22

Sopa de galets  
Estofat de tonyina amb patates i pebrot verd  
Fruita del temps

18 Kcal:650 HC:73 Lip:23 Prot:39

Cigrons amb hortalisses  
Tiretes de pollastre arrebossades casolanes amb amanida  
Fruita del temps

19 Kcal:554 HC:67 Lip:22 Prot:21

Arròs amb verdures i quinoa  
Trita de pernil dolç amb amanida  
logurt artesà

20 Kcal:598 HC:78 Lip:16 Prot:35

Macarrons napolitana  
Cassoleta de lluç i gambes  
Amanida  
Fruita del temps

23

**Festa de Sant Jordi**

Sopa de lletres  
Llibrets de llom amb formatge i patates fregides  
Pastís de Sant Jordi

24 Kcal:660 HC:92 Lip:16 Prot:38

Crema de llegum  
Bacallà amb samfaina  
Fruita del temps

25 Kcal:744 HC:78 Lip:36 Prot:27

Tallarines carbonara  
Trita d'espinacs amb amanida  
Fruita del temps

26 Kcal:590 HC:69 Lip:23 Prot:26

Amanida de tomàquet i formatge fresc  
Llenties amb arròs  
Fruita del temps

27 Kcal:608 HC:54 Lip:24 Prot:44

Mongeta tendra i patata  
Pollastre a l'allada amb amanida  
Fruita del temps

30 Kcal:578 HC:85 Lip:15 Prot:26

Arròs amb sofregit casolà de tomàquet  
Mussola a la planxa amb amanida  
Fruita del temps



Per causa de força major Ausolan es reserva el dret de fer canvis en el menú.