

## La tenacitat

Gràcies al llibre **Cinc setmanes en globus**, el menjador es traslladarà a l'Àfrica. Gaudirem dels seus productes amb una Taula de la Descoberta de Fruites exòtiques, que ens farà reflexionar sobre la necessitat de consumir **productes de proximitat**, per afavorir la **sostenibilitat ambiental**. Amb molta tenacitat, farem una gimcana de la vida al desert, amb proves col·lectives, per valorar el poder de l'amistat. Pintarem un oasi amb molta alegria, per entendre el que van sentir els protagonistes del llibre en descobrir aquest illot de conreus. Per afavorir una bona digestió, farem jocs de relaxacions del desert, sentint els seus contrastos de llum i color, per **aconseguir un espai de pau i de tranquil·litat**.



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

1

**FESTA**

2 Kcal:666 HC:62 Lip:23 Prot:51

Purè de verdures de temporada  
Pernilets de pollastre amb xips  
Fruita en almívar

3 Kcal:677 HC:71 Lip:27 Prot:36

Fideuà  
Croquetes de pernil amb amanida  
logurt artesà

4 Kcal:705 HC:69 Lip:33 Prot:32

Mongetes estofades  
Trita de patata i ceba amb amanida  
Fruita del temps

7 Kcal:596 HC:68 Lip:20 Prot:35

Espaguetis amb tomàquet, alfàbrega i olives negres  
Lluç a la planxa amb amanida  
logurt artesà

8 Kcal:660 HC:76 Lip:23 Prot:36

Llenties jardineria  
Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida  
Fruita del temps

9 Kcal:516 HC:62 Lip:19 Prot:25

Sopa de galets  
Rodó de gall d'indi amb rodanxes de poma  
Amanida  
Fruita del temps

10 Kcal:577 HC:84 Lip:17 Prot:21

Crema de carbassó amb crostons de pa  
Arròs de muntanya  
Fruita del temps

11 Kcal:515 HC:55 Lip:19 Prot:31

Bleda i patata  
Fricandó de vedella amb bolets  
Fruita del temps

14 Kcal:662 HC:84 Lip:23 Prot:29

Arròs amb verdures i quinoa  
Calamars a l'andalusa casolans amb amanida  
logurt artesà

15 Kcal:580 HC:53 Lip:22 Prot:43

Mongeta tendra i patata  
Pollastre a la farigola amb xips de albergínia i amanida  
Fruita del temps

16 Kcal:713 HC:79 Lip:31 Prot:30

Cigrons estofats  
Trita de pebrot amb amanida  
Fruita del temps

17 Kcal:592 HC:67 Lip:23 Prot:29

Sopa de rap i arròs  
Canelons de l'àvia  
Fruita del temps

18 Kcal:609 HC:56 Lip:30 Prot:27

Amanida russa  
Daus de porc saltejats a l'orenga  
Fruita del temps

21 Kcal:749 HC:86 Lip:32 Prot:28

Macarrons a la bolonyesa de llenties i pastanaga  
Trita de carbassó amb amanida  
Fruita del temps

22 Kcal:610 HC:68 Lip:22 Prot:35

Purè de pastanaga amb crostons de pa  
Bacallà gratinat a la muselina d'all  
Fruita del temps

23 Kcal:620 HC:59 Lip:26 Prot:38

Empedrat de seques  
Mandonguilles amb salsa de tomàquet  
Fruita del temps

24 Kcal:548 HC:61 Lip:18 Prot:33

Paella mixta  
Lluç a la planxa amb amanida  
Fruita del temps

25

**Taula de la descoberta  
Les fruites exòtiques**  
Amanida d'espitals, fruites i cranc  
Tiretes de pollastre arrebo-sades amb patates fregides  
Gelats

28 Kcal:756 HC:70 Lip:38 Prot:34

Llenties estofades  
Salsitxes a la planxa amb samfaina  
Fruita del temps

29 Kcal:614 HC:75 Lip:20 Prot:34

Amanida camperola de patata  
Saltejat de gall d'indi amb verdures i salsa de soja  
Fruita del temps

30 Kcal:596 HC:68 Lip:20 Prot:35

Espaguetis napolitana  
Mussola a la planxa amb amanida  
logurt artesà

31 Kcal:627 HC:78 Lip:23 Prot:27

Amanida d'arròs  
Trita de formatge amb tall de pernil dolç  
Fruita del temps