

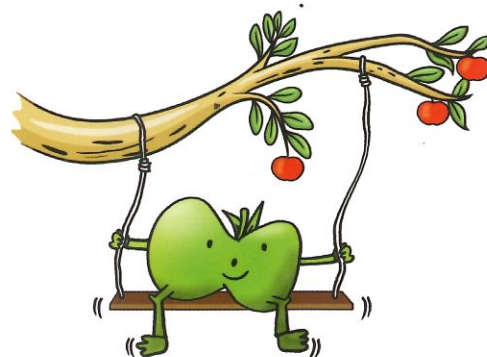
El raonament

Us imagineu anar a la Lluna? El nostre escriptor, Jules Verne, ho va fer en el llibre: *Al Voltant de la Lluna*. Durant tot aquest trimestre, amb la imaginació, acompanyarem als protagonistes del llibre abans citat, realitzant un viatge interestel·lar. Amb el raonament farem una Taula de la descoberta dels cítrics, valorant la importància de les vitamines per evitar refredats. Aprendrem que els contes ens serveixen per potenciar el poder de l'amistat i el respecte al medi ambient.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
8 Kcal:752 HC:96 Lip:26 Prot:33 Macarrons napolitana Croquetes de pernil amb amanida Fruita en almívar	9 Kcal:762 HC:64 Lip:40 Prot:37 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	10 Kcal:663 HC:73 Lip:29 Prot:27 Purè de verdures Estofat de vedella amb bolets Fruita del temps	11 Kcal:675 HC:83 Lip:24 Prot:30 Arròs a la cassola Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps	12 Kcal:653 HC:71 Lip:31 Prot:22 Escudella barrejada (cigrons, galets, col) Rodó de gall d'indi amb rodanxes de poma Fruita del temps
15 Kcal:656 HC:72 Lip:27 Prot:31 Llenties estofades Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	16 Kcal:641 HC:83 Lip:19 Prot:34 Bròquil, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella amb ceba i amanida Fruita del temps	17 Kcal:643 HC:70 Lip:19 Prot:49 Sopa de brou i pistons Pollastre amb carbassa i amanida Fruita del temps	18 Kcal:867 HC:105 Lip:29 Prot:45 Espaguetis a la carbonara Bacallà amb samfaina Fruita del temps	19 Kcal:751 HC:107 Lip:22 Prot:30 Crema de pèsols Arròs de muntanya logurt de la Fageda
22 Kcal:580 HC:69 Lip:26 Prot:17 Crema de pastanaga amb pipes de carbassa Botifarra amb seques Fruita del temps	23 Kcal:662 HC:84 Lip:23 Prot:29 Arròs amb verdures i quinoa Calamars arrebossats amb amanida logurt de la Fageda	24 Kcal:729 HC:79 Lip:32 Prot:30 Cigrons a la riojana Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	25 Kcal:605 HC:84 Lip:15 Prot:33 Sopa de galets Lluç en salsa verda Fruita del temps	26 Kcal:743 HC:84 Lip:29 Prot:35 TAULA DE LA DESCOBERTA: Els cítrics Tallarines amb bolets i verdura Pollastre a la taronja amb amanida Combinat de fruites cítriques
29 Kcal:642 HC:76 Lip:25 Prot:29 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	30 Kcal:708 HC:90 Lip:22 Prot:37 Macarrons a la bolonyesa Mussola a la planxa amb all i julivert i amanida Fruita del temps	31 Kcal:669 HC:68 Lip:30 Prot:32 Trinxat de la Cerdanya Pollastre arrebossat amb amanida logurt de la Fageda		

Les amanides inclouen tres ingredients: enciam, tomàquet, olives, pastanaga, cogombre, pebrot. Cada dia s'ofereix pa. Les dades en relació a la valoració nutricional són orientatives, tenint de referència un grup d'edat de 7-12 anys.



La curiositat

El llibre, **Al voltant de la Lluna**, convertirà el nostre menjador en un paisatge lunar, on **celebrarem un carnestoltes extraterrestre**. El valor de la curiositat ens farà conèixer les fases de la Lluna i la seva influència en les collites. Pels astronautes **els comandaments de la nau són les seves eines**, per nosaltres **els coberts ho són per garantir els bons hàbits de conducta**, aconseguint que el temps del dinar sigui una estona tranquil·la, relaxada i gratificant.



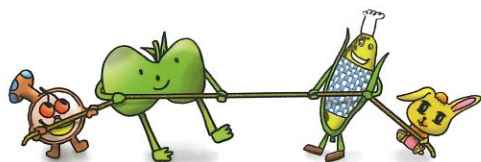
dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



1 Kcal:630 HC:98 Lip:17 Prot:20

2 Kcal:572 HC:75 Lip:19 Prot:25

Purè de carbassa i moniato
Paella mixta
Fruita del temps

Sopa de brou i pistons
Rostit de llom amb pebrot i patata
Fruita del temps

5 Kcal:651 HC:76 Lip:25 Prot:30

6 Kcal:680 HC:88 Lip:19 Prot:38

7 Kcal:608 HC:75 Lip:18 Prot:35

8 Kcal:725 HC:65 Lip:38 Prot:29

9 Kcal:764 HC:88 Lip:24 Prot:48

Macarrons al formatge
Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit
Fruita del temps

Crema de llegum
Bacallà amb samfaina
Fruita del temps

Bleda i patata amb all picadet
Estofat de vedella amb verdures
Fruita del temps

Dijous Gras
Escudella Barrejada
Trita de botifarra amb amanida
Fruita del temps

Festa de carnestoltes
Turó d'arròs amb tomàquet
Aletes de pollastre amb amanida
Natilles

12 Kcal:643 HC:76 Lip:25 Prot:29

13 Kcal:632 HC:68 Lip:18 Prot:49

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

15 Kcal:641 HC:99 Lip:18 Prot:20

16 Kcal:680 HC:81 Lip:23 Prot:39

Llenties amb hortalisses
Trita de patata i ceba amb amanida
Fruita del temps

Sopa de peix
Mandonguilles a la jardinera
Fruita del temps

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

Crema de pastanaga
Arròs de muntanya
Fruita del temps

Espaguetis napolitana
Lluç a la planxa amb amanida
logurt de la Fageda

19 Kcal:630 HC:69 Lip:24 Prot:34

20 Kcal:762 HC:83 Lip:37 Prot:24

21 Kcal:644 HC:66 Lip:25 Prot:39

22 Kcal:733 HC:66 Lip:36 Prot:34

23 Kcal:631 HC:76 Lip:23 Prot:30

Coliflor amb patates i picadeta d'allet
Pollastre arrebossat amb amanida
Fruita del temps

Arròs amb verdures i quinoa
Salsitxes al forn amb samfaina
Fruita del temps

Macarrons bolonyesa
Mussola a la planxa amb amanida
logurt de la Fageda

Mongetes seques estofats
Trita de formatge amb amanida
Fruita del temps

Sopa de galets
Estofado de gall d'indi amb hortalisses
Fruita del temps

26 Kcal:596 HC:64 Lip:26 Prot:26

27 Kcal:681 HC:72 Lip:28 Prot:36

28 Kcal:628 HC:67 Lip:18 Prot:49

Bleda i patata amb picadeta d'allet
Hamburguesa amb ceba amb amanida
Fruita del temps

Fideuà
Croquetes d'espinacs amb amanida
logurt de la Fageda

Sopa de pistons
Pollastre a l'allada amb ceba i pebrot
Fruita del temps

El respecte

Els protagonistes del llibre, **Al voltant de la Lluna**, ens faran realitzar molts **jocs de relaxació que ens aportaran benestar**. Jugant amb les pilotes, aprendrem **la importància de la gravetat**, i ens imaginarem com es jugaria a la lluna sense ella. I així acabarà el nostre viatge espacial amb una **gran festa de la Mona**, amb la dolça tradició de la xocolata i moltes **activitats per treballar el respecte als companys, afavorint l'escolta activa i l'empatia**.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



5 Kcal:587 HC:67 Lip:21 Prot:33

Purè de verdures
Estofat de vedella
amb bolets
Fruita del temps

6 Kcal:603 HC:75 Lip:18 Prot:34

Espaguetis napolitana
Bacallà amb salsa verda
Fruita del temps

7 Kcal:731 HC:72 Lip:35 Prot:32

Mongetes seques estofades
Truita de carbassó
amb amanida
Fruita del temps

1 Kcal:725 HC:91 Lip:28 Prot:28

Arròs de muntanya
Calamars arrebossats
amb amanida
Fruita del temps

2 Kcal:668 HC:77 Lip:28 Prot:27

Cigrons amb col i pastanaga
Truita de patata i ceba
amb amanida
Fruita del temps

12 Kcal:609 HC:70 Lip:23 Prot:29

Mongeta tendra i patata
Pollastre arrebossat
amb amanida
Fruita del temps

13 Kcal:612 HC:56 Lip:33 Prot:22

Escudella barrejada
(mongetes, galets, col)
Salsitxes
amb samfaina
Fruita del temps

14 Kcal:673 HC:85 Lip:24 Prot:30

Purè de pèsols
Truita de pernil
amb amanida
Fruita del temps

8 Kcal:608 HC:66 Lip:27 Prot:25

Sopa de brou i pistons
Rodo de gall d'indi amb
pastanaga
Fruita del temps

9 Kcal:690 HC:81 Lip:30 Prot:24

Arròs de verdures
Croquetes de lluç i gambes
amb amanida
iogurt de la Fageda

19 Kcal:583 HC:69 Lip:21 Prot:29

Sopa de peix
Hamburguesa de coliflor
i formatge amb tomàquet
amanit
Fruita del temps

20 Kcal:729 HC:61 Lip:28 Prot:58

Cigrons amb espinacs
Pernilets de pollastre
al forn amb amanida
iogurt de la Fageda

21 Kcal:579 HC:85 Lip:14 Prot:26

Arròs amb salsa de
tomàquet
Lluç a la planxa
amb amanida
Fruita del temps

15 Kcal:649 HC:78 Lip:21 Prot:35

Macarrons bolonyesa
Mussola a la planxa amb
all i julivert i amanida
Fruita del temps

16 Kcal:585 HC:57 Lip:26 Prot:30

Amanida variada amb
formatge
Llenties amb arròs
iogurt de la Fageda

22 Kcal:598 HC:72 Lip:23 Prot:25

Crema de porros
Llom rostit a l'orenga
amb pebrot i patates
Fruita del temps

23 Kcal:826 HC:97 Lip:31 Prot:39

Festa de la Mona
Espirals napolitana
Truita de patata
amb amanida
Mona

