



Abril 2024

“Llibres, roses i dracs!”

El 23 d'abril, els carrers de Catalunya s'omplen de màgia amb la diada de Sant Jordi, on la valentia i l'amor se celebren amb llibres i roses.

Aquest any, com sempre inspirats en aquesta tradició tan arrelada, amb postres com el “Pastís de Sant Jordi”, una delícia feta amb pa de pessic, mousse de nata, xocolata i crema, adornat amb dolçor i fantasia.

Recordem també que és el Dia Internacional del Llibre, una ocasió perfecta per fomentar la lectura i compartir estones culturals en família.

Gaudiu d'aquest dia tan especial, regalant una rosa, compartint un bon llibre i degustant un pastís exquisit.

Bona diada de Sant Jordi!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 VACANCES	2 Arròs blanc amb tomàquet Calamars a la romana amb guarnició logurt	3 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa casolana amb carbassó Fruita del temps	4 Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor Til·làpia a la menier Fruita del temps	5 Fideus a la cassola Mandonguilles a la jardineria Fruita del temps
8 Sopa de peix amb arròs Pernilets de pollastre rostits amb moniato Fruita del temps	9 Estofat de mongeta blanca Bacallà al forn amb verdures de temporada logurt	10 Carbassó al forn gratinat Truita paisana amb amanida Fruita del temps	11 Espirals amb tomàquet Caella al forn amb amanida Fruita del temps	12 Llenties guisades Gall d'indi amb tomàquet amanit Fruita del temps
15 Sopa casolana de l'àvia Hamburguesa al forn amb tomàquet provençal Fruita del temps	16 Arròs blanc amb tomàquet Luç arrebossat amb amanida logurt	17 Purè de pastanaga Pernilets de pollastre rostits amb ceba i patates al forn Fruita del temps	18 Estofat de patates amb verdures Crestes de tonyina amb amanida Fruita del temps	19 Cigrons guisats Truita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps
22 Minestra de verdures al vapor Truita paisana amb amanida Fruita del temps	23 DIADA DE SANT JORDI Escudella de llegum Blanqueta de gall d'indi amb salsa catalana Postre làctic	24 Macarrons amb salsa de tomàquet Mandonguilles jardineria Fruita del temps	25 Arròs amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	26 Llenties guisades Til·làpia al forn a la ratatouille Fruita del temps
29 Sopa minestrone amb pasta Truita de patata, ceba i verdures amb amanida Fruita del temps	30 Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor Hamburguesa casolana al forn amb moniato logurt			



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. **Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys:** Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.