



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
VACANCES	1 Arròs blanc amb tomàquet Solomillo de pollastre amb amanida logurt	2 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa casolana sense gluten amb guarnició Fruita del temps	3 Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor Til·làpia a la menier Fruita del temps	4 Fideus a la cassola sense gluten Trita de patata i ceba amb amanida 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 Trita paisana amb amanida Fruita del temps	11 Espirals sense gluten amb tomàquet Botifarra al forn encebollada Fruita del temps	12 Sopa minestrone sense gluten Gall d'indi amb tomàquet amanit Fruita del temps
15 Sopa casolana de l'àvia sense gluten Hamburguesa al forn sense gluten amb tomàquet provençal Fruita del temps	16 Arròs blanc amb tomàquet Lluç al forn amb amanida logurt	17 Puré de pastanaga Pernilets de pollastre rostits amb ceba i patates al forn Fruita del temps	18 Estofat de patates amb verdures Porc guisat Fruita del temps	19 Cigrons guisats Trita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps
22 Minestra de verdures al vapor Trita paisana amb amanida Fruita del temps	DIADA DE SANT JORDI 23 Escudella de llegum Blanqueta de gall d'indi amb salsa catalana Postre làctic	24 Macarrons sense gluten amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb amanida Fruita del temps	25 Arròs amb verdures Trita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	26 Sopa de peix amb arròs Til·làpia al forn a la ratatouille Fruita del temps
29 Sopa minestrone amb pasta sense gluten Trita de patata, ceba i verdures amb amanida Fruita del temps	30 Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor Hamburguesa casolana sense gluten 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.