



23 D'ABRIL Som Artistes!

Celebrem el mes de Sant Jordi i el Dia del Llibre amb l'art literari de la Caterina Albert.

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Amanida d'arròs Truita de calçots amb cogombre i raves Fruita de temporada / Pa Energia: 572,7 Kcal	Crema de bròquil Botifarra de pagès amb seques i tomàquet amanit Poma al forn / Pa Energia: 646,7 Kcal	Tallarines al pesto Halibut al forn amb verdures i tomàquet al forn Iogurt natural / Pa Energia: 638,9 Kcal	Mongeta tendra amb patates Rodó de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada / Pa Energia: 532,3 Kcal
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Arròs amb salsa de tomàquet Remenat d'ou i albergínia amb enciam, raves i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 514,6 Kcal	Crema de carbassó amb crostons de pa Aletes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada / Pa Energia: 498,4 Kcal	Sopa vegetal amb galets Llom al forn amb amanida de temporada Fruita de temporada / Pa Energia: 521,9 Kcal	Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada / Pa Energia: 520,5 Kcal	Cigrons amb espinacs Nuggets vegetals amb enciam i pipes torrades Flam / Pa Energia: 661,8 Kcal
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Espirals amb verdures Fogoner a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 639,3 Kcal	Crema de moniato Fideus a la marinera Fruita de temporada / Pa Energia: 547,6 Kcal	Llenties estofades Pollastre al curri amb tomàquet amanit Iogurt natural / Pa Energia: 579,5 Kcal	Arròs caldós amb verdures Truita paisana amb enciam tres colors Fruita de temporada / Pa Energia: 590,1 Kcal	Coliflor i patata bullida Magra de porc al forn amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada / Pa Energia: 565,9 Kcal
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Arròs al forn amb sofregit i faves Hamburguesa de vedella amb amanida i xips de carbassó Fruita de temporada / Pa Energia: 700,9 Kcal	Trinxat de bledes i oli d'alls Daus de pollastre marinats amb enciam i remolatxa Pastís de Sant Jordi / Pa Energia: 498,9 Kcal	Mongetes blanques estofades Remenat d'ou i espinacs amb enciam, taronja i panses Fruita de temporada / Pa Energia: 692,4 Kcal	Sopa minestrone Blanqueta de gall dindi al forn amb bresa de verdures Fruita de temporada / Pa Energia: 471,4 Kcal	Espaguetis amb bolonyesa vegetal Lluç al forn amb ceba, pebrots i tomàquet natural Fruita de temporada / Pa Energia: 733,1 Kcal
DILLUNS 29	DIMARTS 30	24 D'ABRIL		
Llenties estofades Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 596,5 Kcal	Paella mixta Gallineta al forn amb enciam meravella i cogombre Fruita de temporada / Pa Energia: 639,2 Kcal	Aquest mes, i en honor a la Caterina Albert, provem receptes de la terra. Que aprofiti el tastet català!		



- Fruita de temporada.
- Pa blanc i integral.



Tots els plats estan amanits amb oli d'oliva verge extra.



Alerta per sequia!

Sabíeu que per a produir 1 kg de llegums es necessiten 1.250 l d'aigua, mentre que per produir 1 kg de vedella se'n necessiten 13.000?

Sabíeu que els llegums també es poden menjar de segon plat perquè contenen un gran nombre de proteïnes? Són els perfectes substituïts de la carn.

