



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 FESTIU	DIMARTS 2 Arròs del Delta de l'Ebre amb salsa de tomàquet Croquetes d'espínacs amb col llombarda i api ratllat Fruita de temporada / Pa Energia: 618,3 Kcal	DIMECRES 3 Mongeta tendra amb patata Contraeixua de pollastre a la planxa amb amanida variada Fruita de temporada / Pa Energia: 438,4 Kcal	DIJOUS 4 Cigrons amb sofregit Truita d'espàrrecs amb enciam llarg, raves i pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 576,8 Kcal	DIVENDRES 5 Fideus a la cassola Halibut al forn amb llit de carbassó Fruita de temporada / Pa Energia: 572,4 Kcal
DILLUNS 8 Llenties estofades Remenat d'ou i patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada / Pa Energia: 578,1 Kcal	DIMARTS 9 Espaguetis al pesto Seitons del Maresme arrebossats al forn amb pastanaga i cogombre Fruita de temporada / Pa Energia: 686,5 Kcal	DIMECRES 10 Sopa d'arròs del Delta de l'Ebre Magra de porc al forn amb enciam meravella, olives i remolatxa Iogurt natural del Montseny / Pa Energia: 497,1 Kcal	DIJOUS 11 Verdura de temporada al vapor Cigrons saltats amb verdures Fruita de temporada / Pa Energia: 538,8 Kcal	DIVENDRES 12 Crema de pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb prunes i poma Fruita de temporada / Pa Energia: 554 Kcal
DILLUNS 15 Sopa d'au amb pasta Mandonguilles de vedella amb pastanaga i pèsols Fruita de temporada / Pa Energia: 532,9 Kcal	DIMARTS 16 Amanida russa Verat al forn amb remolatxa i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 586,1 Kcal	DIMECRES 17 Vichyssoise Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada / Pa Energia: 650,3 Kcal	DIJOUS 18 Mongetes seques estofades Pollastre arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 637,2 Kcal	DIVENDRES 19 Arròs del Delta de l'Ebre saltat amb carxofes Truita de carbassó del Prat de Llobregat amb daus de tomàquet i cogombre Iogurt natural del Montseny / Pa Energia: 605,3 Kcal
DILLUNS 22 Coliflor gratinada amb patata Lluç al forn amb amanida tres colors Fruita de temporada / Pa Energia: 522,6 Kcal	DIMARTS 23 Arròs del Delta de l'Ebre amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre adobades amb cogombre i olives Pastís de Sant Jordi / Pa Energia: 597 Kcal	DIMECRES 24 Llenties saltades amb verdures Truita a la francesa amb blat de moro i tomàquet amanit Fruita de temporada / Pa Energia: 519,2 Kcal	DIJOUS 25 Crema de pèsols Paella mixta Fruita de temporada / Pa Energia: 647,2 Kcal	DIVENDRES 26 Amanida de pasta Hamburguesa vegetal amb pastanaga, remolatxa i pipes Fruita de temporada / Pa Energia: 646,9 Kcal
DILLUNS 29 Llacets amb verdures Truita paisana amb tomàquet amanit Fruita de temporada / Pa Energia: 520,8 Kcal	DIMARTS 30 Trinxat de col i patata Rodó de gall dindi al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada / Pa Energia: 509,8 Kcal	<p>24 D'ABRIL</p> <p>Aquest mes, i en honor a la Caterina Albert, provem receptes de la terra.</p> <p>Que aprofiti el tastet català!</p>		



- Fruita de temporada.
- Pa blanc i integral.



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



Plats preparats amb proteïna vegetal.



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.