

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|---|---|--|
| 1 FESTIU | 2 <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral amb salsa napolitana Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada | 3 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada | 4 <ul style="list-style-type: none"> Bròcoli i patata Truita a la francesa amb amanida logurt natural | 5 <ul style="list-style-type: none"> Llenties amb arròs Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada |
| 8 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Pasta integral amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada | 9 <ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Cigrons estofats Fruita de temporada | 10 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb verdures Truita a la francesa amb amanida logurt natural | 11 <ul style="list-style-type: none"> Mongetes estofades Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada | 12 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb pasta Truita de patates i pebrot amb amanida Fruita de temporada |
| 15 <ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb hortalisses i pèsols Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada | 16 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Llenties estofades Fruita de temporada | 17 <ul style="list-style-type: none"> Cigrons amb espinacs Truita de patates amb amanida Fruita de temporada | 18 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó Pasta integral amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada | 19 <ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata Amanida de llegums logurt natural |
| 22 <ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures amb patata Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada | 23 SANT JORDI <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal de lletres Nuggets de bròcoli amb amanida Pastís de Sant Jordi | 24 <ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga Paella de verdures i cigrons Fruita de temporada | 25 <ul style="list-style-type: none"> Amanida verda amb formatge fresc i poma Fideus a la cassola amb verdures Fruita de temporada | 26 <ul style="list-style-type: none"> Mongetes estofades Truita de patates i ceba amb amanida Fruita de temporada |
| 29 <ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs (sense tonyina) Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Fruita de temporada | 30 <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral amb salsa de bolets Hamburguesa vegetal amb amanida logurt natural | | | |

PARLEM DE... LES FAVES

La primavera és l'estació per excel·lència dels llegums. És temporada de faves, pèsols i tirabecs frescos. Cal aprofitar-los perquè tenen temporalitats molt curtes. Un cop arriba l'estiu, ja només les podem trobar seques o congelades.



Com que pertanyen a la família de les lleguminoses, destaquen pel seu contingut en hidrats de carboni complexos, fibra i proteïnes d'origen vegetal. Són aliments molt complets i saludables.

A més, també són riques en vitamines del grup B com l'àcid fòlic (B9) i la vitamina C i també contenen diversos minerals com el ferro o el potassi.

*Consumiu **llegums 3-4 vegades a la setmana**. 100 grams de llegums crus aporten entre 20-25 grams de proteïna, l'equivalent a una ració de 100-120 grams de carn o peix.

*L'OMS recomana que els infants no superin la ingesta de **12-15 grams de sucres lliures o afegits al dia**.

