

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTIU	2 <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral amb salsa napolitana Calamars a la romana 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 Rap al forn 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 Lluç arrebossat 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 Llenguadina al forn 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 Peix al forn amb llimona i amanida logurt natural
22 <ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures amb patata Gallineta arrebossada 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 i peix a la planxa 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 amb 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 Rap al forn a la gallega 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**.

