

| Dilluns   | Dimarts  | Dimecres  | Dijous  | Divendres   |
|---|--|---|---|---|
| <b>1</b><br><br><b>FESTIU</b>   | <b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral amb salsa napolitana</li> <li>• Peix arrebossat amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>                         | <b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa</li> <li>Pollastre al forn amb salsa de xampinyons i cuscús</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul> | <b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bròcoli i patata</li> <li>Truita a la francesa amb amanida</li> <li>• logurt sense lactosa</li> </ul>                                   | <b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties amb arròs</li> <li>Rap al forn amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>                     |
| <b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Pasta integral a la bolonyesa</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>  | <b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i mongeta verda</li> <li>Cigrons estofats</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>   | <b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb verdures</li> <li>Lluç arrebossat amb amanida</li> <li>• logurt sense lactosa</li> </ul>                     | <b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongetes estofades</li> <li>Gall d'indi al forn amb herbes provençals i amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>              | <b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de brou amb pasta</li> <li>Truita de patates i pebrot amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul> |
| <b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patates estofades amb hortalisses i pèsols</li> <li>Llenguadina al forn amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>                  | <b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb tomàquet</li> <li>Llenties estofades</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>  | <b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons amb espinacs</li> <li>Truita de patates amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>                  | <b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó</li> <li>Pasta integral amb bolonyesa vegetal</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>                              | <b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor i patata</li> <li>Pollastre al forn amb llimona i amanida</li> <li>• logurt sense lactosa</li> </ul>    |
| <b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra de verdures amb patata</li> <li>Gallineta arrebossada amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>                           | <b>23</b><br><b>SANT JORDI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de lletres</li> <li>• Pollastre arrebossat amb amanida</li> <li>• Pastís sense lactosa</li> </ul>                 | <b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga</li> <li>Paella de verdures i cigrons</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>                     | <b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida verda amb poma (sense formatge)</li> <li>Fideus a la cassola amb costella i salsitxa</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul> | <b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongetes estofades</li> <li>Truita de patates i ceba amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>       |
| <b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'arròs amb tonyina</li> <li>Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat sense lactosa</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul> | <b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral amb salsa de bolets (sense làctics)</li> <li>Rap al forn a la gallega amb amanida</li> <li>• logurt sense lactosa</li> </ul> |   |   |   |

### 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**.

