

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

