

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral amb salsa napolitana</li> <li><b>Truita a la francesa</b> amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <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>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bròcoli i patata</li> <li>Truita a la francesa amb amanida</li> <li>logurt natural</li> </ul>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties amb arròs</li> <li><b>Carn a la planxa</b> amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Pasta integral a la bolonyesa</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i mongeta verda</li> <li>Cigrons estofats</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb verdures</li> <li><b>Truita a la francesa</b> amb amanida</li> <li>logurt natural</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <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>	<p><b>12</b></p> <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>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patates estofades amb hortalisses i pèsols</li> <li><b>Truita a la francesa</b> amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb tomàquet</li> <li>Llenties estofades</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons amb espinacs</li> <li>Truita de patates amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó</li> <li><b>Pasta integral amb salsa de tomàquet i carn a la planxa</b></li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor i patata</li> <li>Pollastre al forn amb llimona i amanida</li> <li>logurt natural</li> </ul>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra de verdures amb patata</li> <li><b>Truita a la francesa</b> amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>23</b> <b>SANT JORDI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de lletres</li> <li>Llibrets de gall d'indi i formatge amb amanida</li> <li><b>Pastís sense fruits secs</b></li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga</li> <li>Paella de verdures i cigrons</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida verda amb formatge fresc i poma</li> <li>Fideus a la cassola amb costella i salsitxa</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <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>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'arròs amb tonyina</li> <li>Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral amb salsa de bolets</li> <li><b>Carn a la planxa</b> amb amanida</li> <li>logurt natural</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**.

