

ABRIL 2024



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTIU	2 <ul style="list-style-type: none"> • Pasta sense gluten/ou amb salsa napolitana • Peix arrebossat (sense gluten/ou/fruits secs) amb amanida • Fruita de temporada 	3 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassa • Pollastre al forn amb salsa de xampinyons i cuscús • Fruita de temporada 	4 <ul style="list-style-type: none"> • Bròcoli i patata • Carn a la planxa amb amanida • logurt de soja 	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 sense gluten/ou a la bolonyesa • 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 (sense gluten/ou/fruits secs) amb amanida • logurt de soja 	11 <ul style="list-style-type: none"> • Mongetes estofades • Gall d'indi al forn amb herbes provençals i amanida • Fruita de temporada 	12 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de brou amb pasta sense gluten/ou • Peix a la planxa 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 • Carn a la planxa amb amanida • Fruita de temporada 	18 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassó • Pasta sense gluten/ou amb salsa de tomàquet i carn a la planxa • Fruita de temporada 	19 <ul style="list-style-type: none"> • Coliflor i patata • Pollastre al forn amb llimona i amanida • logurt de soja
22 <ul style="list-style-type: none"> • Minestra de verdures amb patata • Gallineta arrebossada (sense gluten/ou/fruits secs) amb amanida • Fruita de temporada 	23 SANT JORDI <ul style="list-style-type: none"> • Sopa amb pasta sense gluten/ou • Pollastre arrebossat (sense gluten/ou/fruits secs) amb amanida • Postres sense al·lèrgens 	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 poma (sense formatge) • Fideus sense gluten/ou a la cassola amb costella i salsitxa • Fruita de temporada 	26 <ul style="list-style-type: none"> • Mongetes estofades • Peix a la planxa amb amanida • Fruita de temporada
29 <ul style="list-style-type: none"> • Amanida d'arròs amb tonyina • Carn a la planxa amb salsa de tomàquet (sense formatge) • Fruita de temporada 	30 <ul style="list-style-type: none"> • Pasta sense gluten/ou amb salsa de bolets (sense làctics) • Rap al forn a la gallega amb amanida • logurt de soja 			

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**.

