

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 <ul style="list-style-type: none"> Patata i pèsols saltejats amb pernil Pollastre arrebossat amb amanida Fruita 	3 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb crostons Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga Fruita
6 <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral a la bolonyesa Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita 	7 <ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Filet d'abadejo al forn amb amanida Fruita 	8 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa Estofat de gall d'indi amb salsa i cuscús Fruita 	9 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Llenties estofades amb hortalisses Fruita 	10 <ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb fideus Trita de patates amb amanida logurt natural
13 <ul style="list-style-type: none"> Paella de verdures Calamars a l'andalusa casolans amb amanida Fruita 	14 <ul style="list-style-type: none"> Cigrons bullits amb patata Trita a la francesa amb amanida Fruita 	15 <ul style="list-style-type: none"> Amanida de pasta Lluç al forn amb llit de patata i ceba logurt natural 	16 <ul style="list-style-type: none"> Vichyssoise Botifarra amb mongetes blanques saltejades Fruita 	17 <ul style="list-style-type: none"> Amanida russa Pernilet de pollastre al forn amb poma i amanida Fruita
20 FESTIU	21 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida Fruita 	22 <ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades Llenguadina al forn a la llimona amb amanida Fruita 	23 <ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Daus de gall d'indi al forn amb herbes provençals i amanida logurt natural 	24 <ul style="list-style-type: none"> Pasta a la carbonara Trita de carbassó amb amanida Fruita
27 <ul style="list-style-type: none"> Amanida de cigrons Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Fruita 	28 <ul style="list-style-type: none"> Fideuada de verdures Gallineta al forn amb amanida logurt de maduixa 	29 <ul style="list-style-type: none"> Amanida de patata (tomàquet, pastanaga, blat de moro, tonyina i olives) Contracuixa de pollastre al forn amb amanida Fruita 	30 JORNADA AMÈRICA CENTRAL <ul style="list-style-type: none"> <i>Gallo pinto</i> (arròs amb verdures i frijoles) <i>Ropa vieja</i> (estofat de vedella desfilada) Fruita tropical: pinya 	31 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó Pasta integral amb bolonyesa vegetal Fruita

PARLEM DE... LES CIRERES

Ja comença a fer calor i arriba la temporada de les cireres. Són el fruit del cirerer, un arbre de la família de les rosàcies que floreix amb l'arribada de la primavera.

És una fruita que agrada molt per la seva dolçor, ja que és rica en hidrats de carboni en forma de sucres senzills com la fructosa i el sorbitol. També conté aigua, fibra, vitamines, minerals i antioxidants.



En destaquem el seu contingut en àcid fòlic (vitamina B9) que ens ajuda a disminuir el cansament i la fatiga i contribueix al funcionament normal del nostre sistema immunitari.

També són riques en antocianines, un antioxidant responsable del seu color vermell intens, que ajuda a combatre els radicals lliures protegint les nostres cèl·lules de l'estrès oxidatiu i que també proporciona propietats cardioprotectors.

*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**.

