

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 <ul style="list-style-type: none"> Patata i pèsols (sense pernil) Truita a la francesa 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 amb bolonyesa vegetal Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita 	7 <ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Truita a la francesa amb amanida Fruita 	8 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa Cuscús amb verdures i cigrons Fruita 	9 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Llenties estofades amb hortalisses Fruita 	10 <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb fideus Truita de patates amb amanida logurt natural
13 <ul style="list-style-type: none"> Amanida de llenties Paella de verdures Fruita 	14 <ul style="list-style-type: none"> Cigrons bullits amb patata Truita a la francesa amb amanida Fruita 	15 <ul style="list-style-type: none"> Amanida de pasta Truita a la francesa amb amanida logurt natural 	16 <ul style="list-style-type: none"> Vichyssoise Hamburguesa vegetal amb mongetes blanques saltejades Fruita 	17 <ul style="list-style-type: none"> Amanida russa (sense tonyina) Tofu/seitan a la planxa amb amanida Fruita
20 FESTIU	21 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita 	22 <ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades Truita a la francesa amb amanida Fruita 	23 <ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Saltejat de llegums amb verdures i amanida logurt natural 	24 <ul style="list-style-type: none"> Pasta amb oli i orenga Truita 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 Tofu/seitan a la planxa amb amanida logurt de maduixa 	29 <ul style="list-style-type: none"> Amanida de patata (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) (sense tonyina) Truita a la francesa amb amanida Fruita 	30 JORNADA AMÈRICA CENTRAL  <ul style="list-style-type: none"> Gallo pinto (arròs amb verdures i frijoles) Ropa vieja vegetal (estofat de verdures i proteïna vegetal) 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**.

