



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

### 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 cardioprotectores.

\*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**.

