

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 ou</b>) amb amanida</li> <li>Fruita</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures amb crostons</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 ou</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 cuscús</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 ou</b></li> <li><b>Carn a la planxa</b> 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 ou</b>) amb amanida</li> <li>Fruita</li> </ul>	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons bullits amb patata</li> <li><b>Carn a la planxa</b> amb amanida</li> <li>Fruita</li> </ul>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de <b>pasta sense ou</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 (<b>sense ou, maionesa</b>)</li> <li>Pernilets 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 ou</b> a la carbonara</li> <li><b>Peix a la planxa</b> amb amanida</li> <li>Fruita</li> </ul>
<b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de cigrons</li> <li><b>Peix a la planxa amb amanida</b></li> <li>Fruita</li> </ul>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fideuada (<b>sense ou</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 ou</b> amb bolonyesa vegetal</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**.

