

MAIG 2024



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 <ul style="list-style-type: none"> Patata i pèsols saltejats amb pernil Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida Fruita 	3 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures (sense crostons) Hummus de cigrons (sense tahina) amb bastonets de pastanaga Fruita
6 <ul style="list-style-type: none"> Pasta sense gluten/ou a la bolonyesa Peix a la planxa 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 arròs 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 sense gluten/ou Carn a la planxa amb amanida logurt de soja
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 Carn a la planxa amb amanida Fruita 	15 <ul style="list-style-type: none"> Amanida de pasta sense gluten/ou Lluç al forn amb llit de patata i ceba logurt de soja 	16 <ul style="list-style-type: none"> Vichyssoise Botifarra amb mongetes blanques saltejades Fruita 	17 <ul style="list-style-type: none"> Amanida russa (sense ou, maionesa) Pernilets de pollastre al forn amb poma i amanida Fruita
20 FESTIU	21 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa 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 de soja 	24 <ul style="list-style-type: none"> Pasta sense gluten/ou amb oli, orenga i bacó Peix a la planxa amb amanida Fruita
27 <ul style="list-style-type: none"> Amanida de cigrons Peix a la planxa amb amanida Fruita 	28 <ul style="list-style-type: none"> Fideuada (sense gluten/ou) de verdures Gallineta al forn amb amanida logurt de soja 	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"> Gallo pinto (arròs amb verdures i frijoles) Ropa vieja (estofat de vedella desfilada) Fruita tropical: pinya 	31 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó Pasta sense gluten/ou amb salsa de tomàquet i carn a la planxa 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 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**.

