maig 2019

L'esforç

El nostre menjador es convertirà en un petit paisatge xinès, amb fanalets, la Gran Muralla Xina i Paifangs, els seus arcs decorats. Farem una Taula de la Descoberta Xinesa, on aprendrem que allà se substitueix el pa per arròs, que tenen taules giratòries rodones per potenciar el diàleg i que mengen amb "palets". Els jocs d'equilibri, ens faran apropar al Tai-Txi. Gaudirem del conte de Mulan, amb el que reflexionarem sobre les actituds no sexistes i treballarem el valor de l'esforç, per aconseguir grans reptes a la vida. Farem **dinàmiques emocionals,** apropant-nos a la medicina xinesa que considera que la malaltia està relacionada amb les emocions. I així amb tot el plaer que comporta un bon dinar a la taula, aprendrem a créixer sans, apreciant les joies alimentàries de la natura en un mes ple de colors i de vida.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 FESTA	2 Arròs amb verdures i quinoa Bacallà cruixent amb amanida Pa / Iogurt de la Fageda	3 Llenties estofades Truita de carbassó amb amanida Pa / Fruita del temps
6 Tallarines amb olives negres alfàbrega Calamars arrebossats amb amanida Pa / Iogurt de la Fageda	7 Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Pa / Fruita del temps	8 Sopa de brou i pistons Pollastre a l'allada amb xips Pa / Fruita del temps	9 Puré de verdures Arròs de muntanya Pa / Fruita del temps	10 Bleda i patata Estofat de vedella amb xampinyons Pa / Fruita del temps
13 Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb amanida Pa / Iogurt de la Fageda	14 Espaguetis carbonara Lluç a la planxa amb all i julivert amb amanida Pa / Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata Rostit de llom al forn amb salsa de prunes Pa / Fruita del temps	16 Llenties amb arròs Truita de pernil i formatge amb enciam i pastanaga Pa / Fruita del temps	17 Amanida russa Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit Pa / Fruita del temps
20 Sopa de galets Salsitxes al forn amb samfaina Pa / Fruita del temps	21 Crema de carbassó Paella mixta Pa / Fruita del temps	22 Amanida d'arròs Bacallà a la marinera Pa / Fruita del temps	23 Empedrat de seques Truita de patata i ceba amb a Pa / Fruita del temps	24 TAULA DESCOBERTA Tallarins chow Mein Pollastre al forn amb verdur bolets i bambú Pa / Gelat
27 Llenties estofades Truita de carbassó amb amanida Pa / Iogurt de la Fageda	28 Arròs amb tomaquet Cassoleta de lluç i gambes Pa / Fruita del temps	29 Mongeta tendra i patats Hamburguesa de vedella amb ceba i amanida Pa / Fruita del temps	30 Fideuà Croquetes d'espinacs, panses i pinyons amb tomàquet amanit Pa / Fruita del temps	31 Amanida camperola Rodó de gall dindi amb rodanxes de poma Pa / Fruita del temps

Verdures de temporada: albergínia, bleda, carbassó, carxofa, espinacs, mongeta tendra, pebrot, pèsol i tomàquet.
Fruites de temporada: albercoc, cirera, maduixa, pera d'estiu, plàtan i prunes.