



Abril 2024

“Llibres, roses i dracs!”

El 23 d'abril, els carrers de Catalunya s'omplen de màgia amb la diada de Sant Jordi, on la valentia i l'amor se celebren amb llibres i roses.

Aquest any, com sempre inspirats en aquesta tradició tan arrelada, amb postres com el “Pastís de Sant Jordi”, una delícia feta amb pa de pessic, mousse de nata, xocolata i crema, adornat amb dolçor i fantasia.

Recordem també que és el Dia Internacional del Llibre, una ocasió perfecta per fomentar la lectura i compartir estones culturals en família.

Gaudiu d'aquest dia tan especial, regalant una rosa, compartint un bon llibre i degustant un pastís exquisit.

Bona diada de Sant Jordi!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>VACANCES</p>	<p>1</p> <p>Macarrons al pomodoro Croquetes de pernil amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Bledes amb patata Contra cuixa de pollastre al forn amb verdures logurt</p>	<p>2</p> <p>Crema de carbassa amb crostons Trita francesa amb formatge i amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Sopa de galets Luç al forn amb amanida logurt</p>	<p>3</p> <p>Llenties guisades amb hortalisses Pernillets de pollastre al forn amb patates Fruita del temps i pa integral</p> <p>Quinoa amb pebrot, ceba i carbassó Gambes al forn amb all i julivert Quèfir</p>	<p>4</p> <p>Amanida d'arròs (tonyina, olives, blat de moro i pastanaga) Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam i olives) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Arròs amb carxofes Cap de lllom amb tomàquet al forn Taronja amb canyella</p>
<p>8</p> <p>Crema de verdures de temporada Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Hummus amb cruditès de verdures Llenguado a la llimona amb patates al forn logurt</p>	<p>9</p> <p>PROTEÏNA VEGETAL Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) Cigrons saltats amb ceba i pernil del país Fruita del temps i pa integral</p> <p>Pasta al pesto Salmó al forn amb amanida logurt</p>	<p>10</p> <p>Arròs tres delícies (pernil dolc, pastanaga i pèsols) Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Amanida de fruits secs i alvocat Llom a la planxa amb puré de patata logurt</p>	<p>11</p> <p>Llacets amb salsa de formatge Luç al forn amb amanida (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Trinxat de verdures Remenat d'ou amb xampinyons i espàrrecs Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Bròquil amb patates Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Albergínia gratinada Pollastre al forn amb amanida</p>
<p>15</p> <p>Arròs amb verdures Ous gratinats amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Sopa juliana Llom a la planxa amb patates i carxofes logurt</p>	<p>16</p> <p>Crema de carbassó i pastanaga Gall dindi a l'allet amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Espinacs saltats amb panses Orada al forn amb patates logurt</p>	<p>17</p> <p>Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsols) Estofat de vedella amb timbal d'arròs Fruita del temps i pa integral</p> <p>Espaguetis amb salsa de carbassa i pomesa Rap a la planxa amb amanida logurt</p>	<p>18</p> <p>Llenties guisades amb verdures Bacallà amb samfaina Fruita del temps i pa integral</p> <p>Arròs amb tomàquet Pintxos de gall dindi amb amanida Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Mongetes verdes saltades amb ceba Espaguetis a la carbonara (crema de llet, bacó, xampinyons i formatge) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Puré de verdures Rap a la planxa amb amanida logurt</p>
<p>22</p> <p>Crema de patata i porros Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Arròs a la cassola Fogoner al forn amb amanida logurt</p>	<p>23</p> <p>Menú especial Sant Jordi Sopa d'au amb lletres Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i pipes de girasol) Pastís Sant Jordi</p>	<p>24</p> <p>Coliflor gratinada Hamburguesa mixta a la planxa amb patates panaderes Fruita del temps i pa integral</p> <p>Amanida de patates amb tonyina, olives i blat de moro Pollastre al forn amb espàrrecs logurt</p>	<p>25</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Luç a la marinera amb verdures Fruita del temps i pa integral</p> <p>Panachée de verdures Trita de patates, ceba i xampinyons logurt</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb tomàquet sofregit amb ceba Cap de lllom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Amanida completa Burritos de pollastre i verdures Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Mongeta verda amb patata Trita francesa amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Carxofes amb pernil Gall dindi al forn amb carbassa logurt</p>	<p>30</p> <p>Sopa de peix amb galets Botifarra de porc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Amanida de tomàquet i advocat Salmó al forn amb arròs pilaf Fruita del temps</p>	<p>ESCOLA MERCÈ RODOREDÀ BASAL</p>		

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. **Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys:** Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.