



Maig 2024

### "VIDA I COLOR"

Esclata en un festival de colors i alegria a la nostra taula! Els mercats s'omplen de vida, i els plats es converteixen en quadres pintats amb els pinzells de la natura.

Gaudeix de les cireres vermelles com corallets, els albercocs daurats com el sol de la tarda, i les maduixes dolces que ens fan somriure.

Cada mossegada és una aventura plena de vitamines i felicitat.

Així que, famílies, celebrem junts aquesta festa de sabors i colors, i omplim de màgia i salut els cors dels nostres infants en aquest mes florit!

Bon profit i feliç maig a tothom!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<b>ESCOLA MERCÈ RODOREDA BASAL</b>		<b>FESTIU</b>	1 Arròs amb salsa de tomàquet Nuggets de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i <b>pa integral</b> <small>Amanida de tomàquet i advocat Salmó al forn amb verdures Iogurt</small>	2 Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb patata laminada <b>Iogurt sostenible natural sense sucre</b> <small>Sopa d'au Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada Fruita del temps</small>	
6 Arròs amb verdures Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i <b>pa integral</b> <small>Coliflor saltada amb alls Rap al forn amb carbassa i ceba rostida Iogurt</small>	7 Tricolor de verdures (patata, pastanaga i mongeta verda) Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps <small>Bledes saltades amb alls i panses Daus de vedella al forn amb arròs pilaf Iogurt</small>	8 <b>PROTEÏNA VEGETAL</b> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps i <b>pa integral</b> <small>Crema de pastanaga Llenguado al forn amb all i julivert i tomàquet forn Iogurt amb ametlles</small>	9 Macarrons amb verdures i salsa de soja Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps i <b>pa integral</b> <small>Hummus amb crostons de pastanaga Ous al forn amb pernil i verdures Quèfir</small>	10 Crema de verdures de temporada Cap de llom al forn amb arròs pilaf <b>Iogurt sostenible natural sense sucre</b> <small>Cuscús saltat amb verdures i panses Pinxos d'au adobats amb patates Fruita del temps</small>	
13 Bròquil amb patata Fideuà de peix amb alloli Fruita del temps i <b>pa integral</b> <small>Sopa juliana Croquetes de pernil amb amanida verda Iogurt</small>	14 Mongetes blanques guisades amb verdures Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, olives i pipes de girasol) Fruita del temps i <b>pa integral</b> <small>Crema de verdures Ous durs amb samfaina Iogurt</small>	15 Sopa de peix amb arròs Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps <small>Panatóx de verdures Llom a la planxa amb xips d'albergínia Iogurt</small>	16 Crema de carbassa <b>Peix fresc segons mercat</b> al forn amb cuscús Fruita del temps i <b>pa integral</b> <small>Pasta saltada amb verdures Gall dindi al forn amb patates "a lo pobre" Fruita del temps</small>	17 <b>FESTIU</b>	
<b>FESTIU</b>		21 Espirals a la napolitana (tomàquet i alfàbrega) Trita francesa amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps i <b>pa integral</b> <small>Crema de bròquil Sandwich de salmó fumat i philadelphia Iogurt</small>	22 Mongeta verda amb patates Llom a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps <small>Wok de verdures Broqueta de gall dindi adobat amb cuscús Iogurt</small>	23 Crema de carbassó amb crostons Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i <b>pa integral</b> <small>Trinxat de verdures Ous remenats amb alls tendres i gambetes Iogurt</small>	24 Amanida de cigrons (ou dur, olives, blat de moro i pastanaga) Bacallà amb samfaina <b>Iogurt sostenible natural sense sucre</b> <small>Sopa vegetal Bistec de vedella amb amanida variada Fruita del temps</small>
27 Arròs a la cassola Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i <b>pa integral</b> <small>Amanida mixta Pollastre a la planxa amb pebrots Iogurt</small>	28 Bledes amb patata Estofat de gall dindi amb verdures i xampinyons Fruita del temps i <b>pa integral</b> <small>Carxofes saltades amb pernil Peixet al forn amb amanida Iogurt</small>	29 Empedrat de mongetes (tonyina, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives) Rap al forn amb patates fregides Fruita del temps <small>Purè de carbassó i porros Quiche de verdures Iogurt</small>	30 Sopa d'au amb fideus Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i <b>pa integral</b> <small>Mongeta verda saltada amb ceba Lluç a la planxa amb patates Iogurt</small>	31 <b>PARISINA</b> Vichyssoise amb crostons Cordon bleu d'au amb ratatouille Croissant artesà amb xocolata	

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.