



“PLUJA DE FLORS”

Aquest març, celebrem el **DIA MUNDIAL DE L'AIGUA**

Cada gota és un tresor en el nostre planeta. És moment de valorar l'aigua com mai.

La primavera ens porta un regal de colors i sabors: maduixes, mandarines i kiwis, plens de sucositat i alegria.

Aquests aliments ens recorden la importància de l'aigua per a la vida. Amb gestos senzills, com tancar l'aixeta o preferir una dutxa ràpida, cuidem aquest bé tan preuat. Celebrem junts el poder de l'aigua i aprofitem cada gota, per un futur més verd i ple de vida.

Bon profit i felix Dia Mundial de l'Aigua



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA BASAL

<p>4</p> <p>Crema de carbassó amb crostons de pa Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p> <p>Quinoa amb verdures i gambes Rodó de vedella estofat amb xampinyons Quéfir</p>	<p>5</p> <p>Mongeta verda amb tomàquet Pastís de peix amb tomàquet Fruita del temps</p> <p>Espinacs amb patates Ous remenats amb espàrrecs i xampinyons logurt</p>	<p>6</p> <p>Sopa d'arròs Hamburguesa de vedella amb salsa i patates logurt natural</p> <p>Coliflor saltada amb alls Sandvitx de salmó fumat i philadelfia logurt</p>	<p>7</p> <p>Bròquil, coliflor i patata Pollastre amb verdures i arròs Fruita del temps</p> <p>Crema de porros Truita paisana amb amanida Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Fideuà Lluç al forn amb amanida Fruita del temps</p> <p>Espaguetis al pesto Rotllets de primavera amb amanida logurt</p>
<p>11</p> <p>Arròs amb verdures Mandonguilles de peix amb salsa de tomàquet i pèsols Fruita del temps</p> <p>Arròs saltat amb carbassa Gall d'indi al forn amb albergínia laminada logurt</p>	<p>12</p> <p>Crema de verdures amb crostons de pa Estofat de gall d'indi Fruita del temps</p> <p>Mix de verdures al curry Llom a la planxa amb carxofes arrebossades logurt</p>	<p>13</p> <p>Menestra de verdures Truita de patata amb tomàquet logurt natural</p> <p>Pèsols saltats amb patata i bacó Bacallà al forn amb pebrot i ceba logurt</p>	<p>14</p> <p>Crema de pastanaga amb crostons de pa Canelons de vedella amb beixamel Fruita del temps</p> <p>Pastís de patata Daus de vedella saltats amb verdures Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Mongetes verdes amb pomodoro i bacó Estofat de cigrons Fruita del temps</p> <p>Amanida de canonges, cherries i formatge fresc Wrap de verdures i falafel</p>
<p>18</p> <p>Sopa de pasta Mongetes blanques amb verdures Fruita del temps</p> <p>Cuscús amb verdures Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn logurt amb fruits secs</p>	<p>19</p> <p>Cous cous amb verdures Ous Teresita Fruita del temps</p> <p>Sopa de peix Broqueta de pollastre amb verdures logurt</p>	<p>20</p> <p>Espinacs amb panses Pollastre guisat amb patata logurt natural</p> <p>Espàrrecs saltats amb ceba i pènil Perca al forn amb llit de patata logurt</p>	<p>21</p> <p>Crema de carbassa amb crostons Mandonguilles de vedella al pomodoro amb arròs Fruita del temps</p> <p>Espinacs amb beixamel Lluç al forn amb patata i ceba Fruita del temps</p>	<p>22</p> <p>Bròquil amb patata Til·làpia amb salsa de llimona i amanida Fruita del temps</p>
<p>25</p> <p>VACANCES</p>	<p>26</p> <p>VACANCES</p>	<p>27</p> <p>VACANCES</p>	<p>28</p> <p>VACANCES</p>	<p>29</p> <p>VACANCES</p>

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica de 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.