

ABRIL 2024



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTIU	2 <ul style="list-style-type: none"> • Pasta sense traces amb salsa napolitana • Peix arrebossat (sense al·lèrgens/sense ou) amb amanida • Fruita de temporada 	3 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassa • Pollastre al forn amb salsa de xampinyons i arròs • Fruita de temporada 	4 <ul style="list-style-type: none"> • Bròcoli i patata • Carn a la planxa amb amanida • logurt natural 	5 <ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb verdures (sense pèsols) • Rap al forn amb amanida • Fruita de temporada
8 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdures (sense pèsols) • Pasta sense traces a la bolonyesa • Fruita de temporada 	9 <ul style="list-style-type: none"> • Patata i mongeta verda • Peix a la planxa amb amanida • Fruita de temporada 	10 <ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb verdures (sense pèsols) • Lluç arrebossat (farina sense al·lèrgens/sense ou) amb amanida • logurt natural 	11 <ul style="list-style-type: none"> • Verdura bullida amb patata • Gall d'indi al forn amb herbes provençals i amanida • Fruita de temporada 	12 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de brou amb pasta sense traces • Carn a la planxa amb amanida • Fruita de temporada
15 <ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb tomàquet • Carn a la planxa amb amanida • Fruita de temporada 	16 <ul style="list-style-type: none"> • Patates estofades amb hortalisses (sense pèsols) • Llenguadina al forn amb sofregit d'all i amanida • Fruita de temporada 	17 <ul style="list-style-type: none"> • Pasta sense traces amb espinacs • Carn a la planxa amb amanida • Fruita de temporada 	18 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassó • Pasta sense traces amb bolonyesa de tonyina • Fruita de temporada 	19 <ul style="list-style-type: none"> • Coliflor i patata • Pollastre al forn amb llimona i amanida • logurt natural
22 <ul style="list-style-type: none"> • Minestra de verdures amb patata (sense pèsols) • Gallineta arrebossada (farina sense al·lèrgens/sense ou) amb amanida • Fruita de temporada 	23 SANT JORDI <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta sense traces • Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens/sense ou) amb amanida • logurt de maduixa 	24 <ul style="list-style-type: none"> • Paella de verdures (sense pèsols) • Peix a la planxa amb amanida • Fruita de temporada 	25 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de pastanaga • Fideus (sense traces) a la cassola amb verdures i carn a la planxa • Fruita de temporada 	26 <ul style="list-style-type: none"> • Verdura bullida amb patata • Trita de patates amb amanida • Fruita de temporada
29 <ul style="list-style-type: none"> • Amanida d'arròs amb tonyina • Carn a la planxa amb salsa de tomàquet i formatge ratllat • Fruita de temporada 	30 <ul style="list-style-type: none"> • Pasta sense traces amb salsa pesto (sense fruits secs) • Rap al forn a la gallega amb amanida • Fruita de temporada 			

PARLEM DE... LES FAVES

La primavera és l'estació per excel·lència dels llegums. És temporada de faves, pèsols i tirabecs frescos. Cal aprofitar-los perquè tenen temporalitats molt curtes. Un cop arriba l'estiu, ja només les podem trobar seques o congelades.

Quan les faves són fresques, les comprem amb la tavella i s'han de pelar i desgranar. Tot i que si les beines són molt tendres, també es poden menjar.



Com que pertanyen a la família de les lleguminoses, destaquen pel seu contingut en hidrats de carboni complexos, fibra i proteïnes d'origen vegetal. Són aliments molt complets i saludables.

A més, també són riques en vitamines del grup B com l'àcid fòlic (B9) i la vitamina C i també contenen diversos minerals com el ferro o el potassi.

