







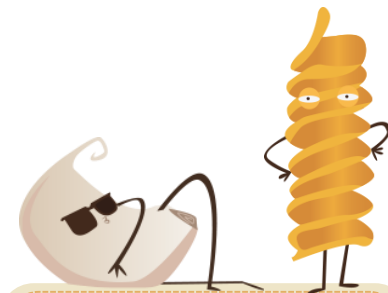


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 <p>1 Espaguetis ECO amb sofregit Trita de formatge Amanida logurt</p>	<p>2 Pèsols, patata i pastanaga Pollastre arrebossat Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>3 Crema de verdures Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada </p>	<p>4 Amanida d'arròs Lluç al forn Enciams variats Fruita de temporada</p>	<p>5</p>
<p>8 Espirals amb salsa de formatges Trita francesa Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de pastanaga amb mongetes seques Croquetes de bolets Amanida Fruita de temporada </p>	<p>10 Bròquil amb patata Gall dindi al forn Amanida Fruita de temporada</p>	<p>11 Estofat de cigrons Peix al forn amb ceba Fruita de temporada</p>	<p>12 Arròs amb tomàquet Llom rostit Amanida logurt </p>
<p>15 Amanida de llenties Trita de patata i ceba Cogombre amanit i olives logurt </p>	<p>16 Coliflor amb patata i beixamel gratinada Maires a l'andalusa Amanida Fruita de temporada</p>	<p>17 Arròs tres delícies Hamburguesa vegetal Tomàquet amanit Fruita de temporada </p>	<p>18 Crema de porros (Vichysoise) Patates guisades amb sípia Fruita de temporada</p>	<p>19 Macarrons a la siciliana Pollastre a l'allet Amanida Fruita de temporada</p>
<p>22 Arròs amb verdures Ous durs amb tonyina Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>Menú Sant Jordi Canelons Bacallà a la llauna Enciams variats Crema Catalana </p>	<p>24 Crema de carbassó Estofat de mongetes seques Fruita de temporada </p>	<p>25 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>26 Sopa d'estrelles i cigrons Salsitxes al forn Amanida Fruita de temporada</p>
<p>29 Amanida de pasta Trita de carbassó Enciams variats Fruita de temporada</p>	<p>30 Cigrons amb espinacs Pollastre arrebossat Amanida Fruita de temporada</p>			



23 d'abril:

Dia Internacional del Llibre i dels drets d'autor.

L'hàbit de la lectura augmenta la creativitat i estimula la imaginació dels nostres fills/es.

“Els enciams d'abril, valen per mil”



Menú tot proteïna vegetal



Economia social: iogurt i postres làctics



Ecològic: llegums, verdures, fruita, pasta i cereals.



Km. 0: el peix fresc ,els postres làctics, la fruita i les verdures



ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA

Els menús aniran acompanyats d'una proposta de sopar.

Tots els menús es serviran amb una ració de pa i aigua

Les fruites de temporada són:

Mandarina, taronja, pera, poma, maduixot, cirera, nespra, pinya, plàtan, llimona, kiwi, dàtil...



Les amanides seran sempre

d'enciam o escarola amb dos dels següents ingredients: Olives, blat de moro, pastanaga, remolatxa, cogombre o brots de soia.



Les nostres salses :

Sofregit de tomàquet: Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, sal sucre, alls i oli d'oliva.

Jardinera: Pèsols, ceba, pastanaga, tomàquet, romaní, pebre, sal i oli d'oliva.

Bolonyesa: Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, carn picada de porc i vedella, sal sucre, alls i oli d'oliva.

Carbonara: Ceba, bacó, farina, llet, formatge, sal, canyella i oli d'oliva.

En el seu suc: El suc que desprèn la vianda amb alls vi blanc, llorer, sal i oli d'oliva.

Samfaina: Pebrot verd i vermell, carbassó, ceba, tomàquet, albergínia, sal i oli d'oliva.

Beixamel: Ceba, farina, llet, mantega i nou moscada.



Si dinem...Podem sopar:

- Llegums, fècules o cereals-----Verdures cuites o hortalisses crues.
- Verdures-----Fècules o cereals
- Ous-----Carn o peix.
- Carns-----Ous o peix.
- Peix-----Carn o ous.
- Fruita-----Làctics o fruita.
- Làctics-----Fruita.

CONSELLS SOBRE ALIMENTACIÓ:



Els llegums estan de moda!!! PartII

Valor nutricional. Els llegums destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar (o d'aportar-los en molt petites quantitats) aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

Per la seva riquesa en proteïnes, són uns substituïts ideals de les carns, de les quals, en ocasions, en fem un consum excessiu.

Per altra banda, els llegums són aliments molt complets nutricionalment. Això vol dir que, sovint, les preparacions a base de llegums poden ser excel·lents plats únics o segons plats (acompanyats d'amanides, sopes, cremes, fruita fresca, etc.).

