



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb all i julivert Enciams variats Fruita de temporada	2 Empedrat de mongetes seques Hamburguesa vegetal Patates xips Fruita de temporada 
6 Pèsols saltats amb patata i pernil Truita de formatge Amanida Fruita de temporada	7 Espaguetis ECO amb sofregit Gall dindi arrebossat Enciam i olives iogurt natural 	8 Amanida de primavera Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada 	9 Crema de carbassó Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	10 Amanida de patata Peix al forn a la llimona Cogombre amanit Fruita de temporada
13 Pasta al pesto Truita de carbassó i ceba Tomàquet amanit iogurt natural 	14 Amanida de cigrons amb hortalisses Lluç al forn amb llit de ceba i carbassó Fruita de temporada 	15 Amanida d'arròs Estofat de gall dindi Enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Crema de verdures amb mongetes seques Croquetes de bolets Cogombre i olives Fruita de temporada 	17 style="text-align: center;"> 
20 style="text-align: center;"> 	21 Arròs amb verdures Ous durs amb tonyina Enciam juliana Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Espirals amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada 	23 Empedrat de cigrons Cuixes de pollastre al forn Tomàquet amanit iogurt natural 	24 Ensaladilla russa Bacallà amb samfaina Fruita de temporada
27 Macarrons integrals amb salsa de formatge Truita d'espínacs Tomàquet amanit Fruita de temporada	28 Vichyssoise Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada 	29 Amanida d'arròs Pernilets de pollastre al forn amb verdures Fruita de temporada	30 Mongeta tendra i patata Maires a l'andalusa Enciam i cogombre iogurt natural 	31 MENÚ ARGENTINA  Timbal de cigrons amb "chimichurri" Carbonada (estofat de carbassa, blat de moro, carn de vedella i porc, i moniato) Fruita de temporada

2 de maig: Dia Internacional contra el Bulling i l'assetjament Escolar.

Dites i Refrany:
-Sembra el julivert al maig i tot l'any en tindràs.
-Si semples bledes al maig, per Nadal encara en tindràs.

-  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



Les fruites de temporada són:

Pera, poma, plàtan, mandarines, taronja, préssec, meló, síndria, maduixes, nectarines, cireres, kiwi, prunes i raïm.



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.



Alimentació refrescant per als nostres infants durant l'estiu.

Fruites de temporada. Síndria, meló, cireres... Podem promoure el seu consum si les consumim juntament amb iogurt, suc de taronja o llet fresca, o fem receptes originals com el gaspatxo de síndria. La fruita conté gran quantitat de vitamines i minerals, sent clau en l'alimentació dels nostres fills/es.

Verdures en crema. L'estiu és l'estació estrella de les cremes fredes com pot ser la de carabassa, verdures o els clàssics gaspatxos i el salmorejo cordovès. No deixem de consumir verdures durant l'època de calor.

Amanides fredes. També és la temporada d'amanides fredes. Deixem volar la nostra imaginació i fem amanides divertides amb els nostres fills/es afegint meló, maduixes, formatge fresc...

