



“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 feliç Dia Mundial de l'Aigua



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA ROSSELLÓ PÒRCEL BASAL

4

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Truita de formatge amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Quinoa amb verdures i gambes
Rodó de vedella estofat amb xampinyons
Quèfir

5

Cigrons estofats amb verdures
Lluç al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

Espinacs amb patates
Ous remenats amb espàrrecs i xampinyons
logurt

6

Crema de carbassó amb crostons
Gall dindi al forn amb amanida (enciam i olives)
logurt sostenible natural sense sucre

Coliflor saltada amb alls
Sandvitx de salmó fumat i philadelfia
Fruita del temps

7

Sopa d'au
Cap de llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

Crema de porros
Truita paisana amb amanida
logurt

8

Tricolor de verdures (mongeta verda, carbassa i pastanaga)
Pernillets de pollastre amb salsa barbacoa i patates al forn
Fruita del temps i pa integral

Espaguetis al pesto
Rotllets de primavera amb amanida
logurt

11

Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i bròquil)
Pizza de pernil dolç i formatge
Fruita del temps

Arròs saltat amb carbassa
Gall dindi al forn amb albergínia laminada
logurt

12

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

Mix de verdures al curry
Llom a la planxa amb carxofes arrebossades
logurt

13

Crema de carbassa
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps i pa integral

Pèsols saltats amb patata i bacó
Bacallà al forn amb pebrot i ceba
logurt

14

Escudella catalana
Carn d'olla (pernillets de pollastre, pilota, botifarra negra i blanca, col, pastanaga i cigrons)
Crema catalana

Pastís de patata
Daus de vedella saltats amb verdures
Fruita del temps

15

Mongetes blanques guisades amb verdures
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Amanida de canonges, cherries i formatge fresc
Wrap de verdures i falafel
Quèfir

18

Bròquil gratinat
Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

Cuscús amb verdures
Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn
logurt amb fruits secs

19

Crema de verdures
Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps

Sopa de peix
Broqueta de pollastre amb verdures
logurt

20

Arròs a la cassola
Estofat de gall dindi amb xampinyons i patates
Fruita del temps i pa integral

Espàrrecs saltats amb ceba i pernil
Perca al forn amb llit de patata
logurt

21

Llenties estofades amb verdures
Contraçuixa de pollastre a l'allada amb ceba i patata al forn
logurt sostenible natural sense sucre

Espinacs amb beixamel
Lluç al forn amb patata i ceba
Fruita del temps

22

Espirals a la napolitana
Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Ou de pasqua

25

VACANCES

26

VACANCES

27

VACANCES

28

VACANCES

29

VACANCES

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.