



“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 SENSE CARN

4
Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Truita de formatge amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

5
Cigrons estofats amb verdures
Luç al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

6
Crema de carbassó amb crostons
(* Hamburguesa vegetal al forn amb amanida (enciam i olives)
logurt sostenible natural sense sucre

7
(* Sopa vegetal
(* Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

8
Tricolor de verdures (mongeta verda, carbassa i pastanaga)
(* Pèsols saltats amb patata i ceba
Fruita del temps i pa integral

11
Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i bròquil)
(* Pizza de formatge
Fruita del temps

12
Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

13
Crema de carbassa
(* Rap al forn amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps i pa integral

14
Jornada de la Dona a Barcelona 2024
(* Escudella vegetal
(* Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)
Crema catalana

15
Mongetes blanques guisades amb verdures
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

18
Bròquil gratinat
Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

19
Crema de verdures
(* Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps

20
Arròs a la cassola
(* Fogoner a la planxa amb xampinyons i patates
Fruita del temps i pa integral

21
(* Ratatouille de verdures (tomàquet, albergínia, carbassó i ceba)
Llenties estofades amb verdures
logurt sostenible natural sense sucre

22
Dia Mundial de l'Aigua
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.