



## “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 GLUTEN I DIABÈTIC

\*Afegir 40g de pa sense gluten per cada àpat

4 (*) 65g Arròs amb tomàquet casolà (*) 100g Truita francesa amb 40g amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	5 (*) 60g Cigrons saltats amb 80g verdutetes (*) 100g Lluç al forn amb 40g amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps	6 (*) 200g Crema de carbassó sense llet ni crostons (60g de patata) (*) 100g Gall dindi al forn amb 40g amanida (enciam i olives) logurt sostenible natural sense sucre	7 (*) Sopa d'au casolana amb 40g pasta sense gluten (*) 100g Cap de llom al forn amb 40g amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps	8 (*) 100g Tricolor de verdures (mongeta verda, carbassa i pastanaga) (*) 100g Pernilets de pollastre amb 60g patates al forn (*) Fruita del temps
11 (*) 100g Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i bròquil) (*) 40g Pizza casolana de tonyina i verdures (sense al·lèrgens) Fruita del temps	12 (*) 65g Arròs amb tomàquet casolà (*) 100g Truita de carbassó (60g de patata) amb 40g amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps	13 (*) 200g Crema de carbassa sense llet (60g de patata) (*) 100g Conracuixa de pollastre al forn amb 40g amanida (enciam i olives) (*) Fruita del temps	14 Jornada Peix Fresc a Barcelona 2024 (*) Escudella catalana casolana amb 40g pasta sense gluten (*) 100g Pernilets de pollastre amb 40g col i pastanaga (*) Postre especial sense al·lèrgens	15 (*) 60g Mongetes blanques guisades amb 80g verdures (*) 100g Peix fresc segons mercat al forn amb 40g amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps
18 (*) 100g Bròquil saltat amb ceba (*) 100g Truita de patates (60g de patata) amb 40g amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	19 (*) 200g Crema de verdures sense llet (60g de patata) (*) 100g Botifarra d'au a la planxa amb 40g amanida (enciam i olives) Fruita del temps	20 (*) 65g Arròs a la cassola amb brou casolà (*) 100g Estofat de gall dindi amb 40g xampinyons (*) Fruita del temps	21 (*) 60g Llenties estofades amb 80g verdures (*) 100g Contra cuixa de pollastre al forn amb 40g ceba i tomàquet logurt sostenible natural sense sucre	22 Dia Mundial de l'Aigua (*) 40g Pasta sense gluten a la napolitana (amb tomàquet casolà) (*) 100g Bacallà al forn amb 40g amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) (*) Postre especial sense al·lèrgens
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.