



## “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 felicitat Dia Mundial de l'Aigua



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

# ESCOLA ROSSELLÓ PÒRCEL SENSE GLUTEN

<p>4</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Truita de formatge amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Lluç al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>(*) Crema de carbassó sense crostons Gall dindi al forn amb amanida (enciam i olives) logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>7</p> <p>(*) Sopa d'au casolana amb pasta sense gluten Cap de llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Tricolor de verdures (mongeta verda, carbassa i pastanaga) (*) Pernilets de pollastre amb patates al forn (*) Fruita del temps</p>
<p>11</p> <p>Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i bròquil) (*) Piza casolana de tonyina i verdures (sense al·lèrgens) Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) (*) Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p> (*) Escudella catalana casolana amb pasta sense gluten (*) Carn d'olla (pernilets de pollastre, col, pastanaga i cigrons) Crema catalana</p>	<p>15</p> <p>Mongetes blanques guisades amb verdures Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p>
<p>18</p> <p>(*) Bròquil amb formatge gratinat Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>(*) Arròs a la cassola amb brou casolà Estofat de gall dindi amb xampinyons i patates (*) Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Lenties estofades amb verdures Contraçuixa de pollastre a l'allada amb ceba i patata al forn logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>22</p> <p> (*) Pasta sense gluten a la napolitana (*) Bacallà arrebossat sense gluten amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) (*) Postre especial sense al·lèrgens</p>
<p>25</p> <p>VACANCES</p>	<p>26</p> <p>VACANCES</p>	<p>27</p> <p>VACANCES</p>	<p>28</p> <p>VACANCES</p>	<p>29</p> <p>VACANCES</p>

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.