



## “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 LACTOSA I BAIX EN FRUCTOSA

XAVI GERARD

4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>(*) Arròs amb oli i orenga</li> <li>(*) Truita francesa amb amanida (enciam i olives)</li> <li>(*) logurt natural sense lactosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(*) 1/2R Cigrons bullits amb espinacs</li> <li>(*) Lluç al forn amb amanida (enciam i olives)</li> <li>(*) logurt natural sense lactosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(*) Crema de carbassó sense llet ni crostons</li> <li>Gall dindi al forn amb amanida (enciam i olives)</li> <li>(*) logurt natural sense lactosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(*) Sopa d'au casolana</li> <li>(*) Cap de lllom al forn amb amanida (enciam i olives)</li> <li>(*) logurt natural sense lactosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(*) Mongeta verda saltada amb ceba</li> <li>(*) Pernilets de pollastre amb patates al forn</li> <li>(*) logurt natural sense lactosa</li> </ul>
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> <li>(*) Minestra de verdures (mongeta verda i bròquil)</li> <li>(*) Pizza casolana de tonyina, xampinyons i carbassó (sense al·lèrgens)</li> <li>(*) logurt natural sense lactosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(*) Arròs saltat amb oli</li> <li>(*) Truita de carbassó amb amanida (enciam i olives)</li> <li>(*) logurt natural sense lactosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(*) Crema de xampinyons sense llet</li> <li>Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)</li> <li>(*) logurt natural sense lactosa</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>(*) Escudella vegetal casolana</li> <li>(*) Pernilets de pollastre amb patata bullida</li> <li>(*) Postre especial sense al·lèrgens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(*) 1/2R Mongetes blanques bullides amb carbassó</li> <li>(*) Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, i olives)</li> <li>(*) logurt natural sense lactosa</li> </ul>
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>(*) Bròquil saltat amb ceba</li> <li>(*) Truita de patates amb amanida (enciam i olives)</li> <li>(*) logurt natural sense lactosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(*) Crema de carbassó sense llet</li> <li>(*) Botifarra de porc sense fructosa a la planxa amb amanida (enciam i olives)</li> <li>(*) logurt natural sense lactosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(*) Arròs a la cassola amb brou casolà</li> <li>(*) Gall dindi al forn amb xampinyons i patates</li> <li>(*) logurt natural sense lactosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(*) 1/2R Llenties bullides amb porros</li> <li>Contraçuixa de pollastre a l'allada amb ceba i patata al forn</li> <li>(*) logurt natural sense lactosa</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>(*) Espirals amb oli i alfàbrega</li> <li>(*) Bacallà arrebossat amb amanida (enciam i olives)</li> <li>(*) Postre especial sense al·lèrgens</li> </ul>
25	26	27	28	29
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	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.