



## “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 PORC

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 Lluç al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps	6 Crema de carbassó amb crostons Gall dindi al forn amb amanida (enciam i olives) logurt sostenible natural sense sucre	7 Sopa d'au (* ) Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps	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
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 Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps i pa integral	14  (* ) Escudella vegetal (* ) Carn d'olla (pernillets de pollastre, col, pastanaga i cigrons) 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 (* ) Botifarra d'au a la planxa amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	20 Arròs a la cassola Estofat de gall dindi amb xampinyons i patates Fruita del temps i pa integral	21 Lenties estofades amb verdures Contraçuixa de pollastre a l'allada amb ceba i patata al forn logurt sostenible natural sense sucre	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.