



Abril 2024

“Llibres, roses i dracs!”

El 23 d'abril, els carrers de Catalunya s'omplen de màgia amb la diada de Sant Jordi, on la valentia i l'amor se celebren amb llibres i roses.

Aquest any, com sempre inspirats en aquesta tradició tan arrelada, amb postres com el “Pastís de Sant Jordi”, una delícia feta amb pa de pessic, mousse de nata, xocolata i crema, adornat amb dolçor i fantasia.

Recordem també que és el Dia Internacional del Llibre, una ocasió perfecta per fomentar la lectura i compartir estones culturals en família.

Gaudiu d'aquest dia tan especial, regalant una rosa, compartint un bon llibre i degustant un pastís exquisit.

Bona diada de Sant Jordi!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 VACANCES	2 Macarrons al pomodoro Croquetes de pernil amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps Bledes amb patata Contra cuixa de pollastre al forn amb verdures logurt	3 Crema de carbassa amb crostons Trita francesa amb formatge i amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps i pa integral Sopa de galets Luç al forn amb amanida logurt	4 Llenties guisades amb hortalisses Pernillets de pollastre al forn amb timbal d'arròs Fruita del temps Quinoa amb pebrot, ceba i carbassó Gambes al forn amb all i julivert Quèfir	5 Amanida de pasta (tonyina, olives, blat de moro i pastanaga) Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam i olives) logurt sostenible natural sense sucre Arròs amb carxofes Cap de llom amb tomàquet al forn Taronja amb canyella
8 Crema de verdures de temporada Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps Hummus amb cruditès de verdures Llenguado a la llimona amb patates al forn logurt	9 Cigrons saltats amb verdures Cap de llom amb salsa de poma i cuscús Fruita del temps Pasta al pesto Salmó al forn amb amanida logurt	10 Arròs tres delícies (pernil dolç, pastanaga i pèsols) Contra cuixa de pollastre al forn amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral Amanida de fruits secs i alcovac Llom a la planxa amb puré de patata logurt	11 Llacets amb salsa de formatge Luç al forn amb amanida (tomàquet, pastanaga i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre Trinxat de verdures Remenat d'ou amb xampinyons i espàrrecs Fruita del temps	12 Bròquil amb patates Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga) Fruita del temps Albergínia gratinada Pollastre al forn amb amanida logurt
15 Arròs amb verdures Ous gratinats amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps Sopa juliana Llom a la planxa amb patates i carxofes logurt	16 Llenties estofades amb verdures Bacallà amb samfaina Fruita del temps Espinacs saltats amb panses Orada al forn amb patates logurt	17 Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsols) Estofat de vedella amb patates Fruita del temps i pa integral Espaguetis amb salsa de carbassa i parmesà Rap a la planxa amb amanida logurt	18 Crema de verdures de temporada Gall dindi a l'allet amb amanida (enciam i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre Arròs amb tomàquet Pintxos de gall dindi amb amanida Fruita del temps	19 Espaguetis a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Croquetes de pollastre amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps Puré de verdures Rap a la planxa amb amanida logurt
22 Crema de patata i porros Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps Arròs a la cassola Fogoner al forn amb amanida logurt	23 Menú especial Sant Jordi Macarrons amb tomàquet Varetes de lluç amb amanida (enciam, blat de moro i pipes de girasol) Pastís Sant Jordi	24 Coliflor gratinada Hamburguesa mixta a la planxa amb patates panaderes Fruita del temps Amanida de patates amb tonyina, olives i blat de moro Pollastre al forn amb espàrrecs logurt	25 Cigrons estofats amb espinacs Lluç a la marinera amb verdures Fruita del temps i pa integral Panachée de verdures Trita de patates, ceba i xampinyons logurt	26 Arròs amb tomàquet sofregit amb ceba Cap de llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt sostenible natural sense sucre Amanida completa Burritos de pollastre i verdures Fruita del temps
29 Pèsols amb patata Trita francesa amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps Carxofes amb pernil Gall dindi al forn amb carbassa logurt	30 Sopa de peix amb galets Botifarra de porc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps Amanida de tomàquet i advocat Salmó al forn amb arròs pilaf Fruita del temps	<div data-bbox="1254 1236 2105 1412" data-label="Section-Header"> <h1>ESCOLA ROSSELLÓ PÒRCEL BASAL</h1> </div>		

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'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.