



23 D'ABRIL Som Artistes!
Celebrem el mes de Sant Jordi i el Dia del Llibre amb l'art literari de la Caterina Albert.

DILLUNS 1 FESTIU	DIMARTS 2 Arròs del Delta de l'Ebre amb salsa de tomàquet Croquetes de pernil amb col llombarda i api ratllat Fruita de temporada / Pa Energia: 651,2 Kcal	DIMECRES 3 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida variada Fruita ecològica de temporada / Pa Energia: 438,4 Kcal	DIJOUS 4 Cigrons amb sofregit Truita d'espàrrecs amb enciam llarg, raves i pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 576,8 Kcal	DIVENDRES 5 Fideus a la cassola Halibut al forn amb llit de carbassó Fruita de temporada / Pa Energia: 572,4 Kcal
DILLUNS 8 Llenties estofades Remenat d'ou i patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada / Pa Energia: 578,1 Kcal	DIMARTS 9 Espaguetis al pesto Seitons del Maresme arrebossats amb pastanaga i cogombre Fruita de temporada / Pa Energia: 686,5 Kcal	DIMECRES 10 Sopa d'arròs del Delta de l'Ebre Magra de porc al forn amb enciam meravella, olives i remolatxa Iogurt natural La Fageda / Pa Energia: 497,1 Kcal	DIJOUS 11 Verdura de temporada al vapor Cigrons saltats amb verdures Fruita ecològica de temporada / Pa Energia: 538,8 Kcal	DIVENDRES 12 Crema de pastanaga i mongeta blanca Pernilets de pollastre al forn amb prunes i poma Fruita de temporada / Pa Energia: 614,8 Kcal
DILLUNS 15 Sopa d'au amb pasta Mandonguilles de vedella amb pastanaga i patata Fruita de temporada / Pa Energia: 532,9 Kcal	DIMARTS 16 Amanida russa Verat al forn amb remolatxa i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 586,1 Kcal	DIMECRES 17 Vichyssoise Espirals amb bolonyesa de llenties Fruita ecològica de temporada / Pa Energia: 562,1 Kcal	DIJOUS 18 Mongetes seques estofades Pollastre arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 637,2 Kcal	DIVENDRES 19 Arròs del Delta de l'Ebre saltat amb carxofes Truita de carbassó del Prat de Llobregat amb daus de tomàquet i cogombre Iogurt natural La Fageda / Pa Energia: 605,3 Kcal
DILLUNS 22 Amanida de pasta Lluç al forn amb amanida tres colors Fruita de temporada / Pa Energia: 567,4 Kcal	DIMARTS 23 Arròs del Delta de l'Ebre amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre adobades amb cogombre i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 437,8 Kcal	DIMECRES 24 Llenties saltades amb verdures Truita a la francesa amb blat de moro i tomàquet amanit Iogurt natural La Fageda / Pa Energia: 519,2 Kcal	DIJOUS 25 Crema de carbassó del Prat de Llobregat Paella mixta amb faves Fruita de temporada / Pa Energia: 585,1 Kcal	DIVENDRES 26 Coliflor gratinada Cigrons guisats amb verdures Fruita ecològica de temporada / Pa Energia: 590,9 Kcal
DILLUNS 29 FESTA	DIMARTS 30	<p>24 D'ABRIL</p> <p>Aquest mes, i en honor a la Caterina Albert, provem receptes de la terra.</p> <p>Que aprofiti el tastet català!</p>		



- Fruita de temporada.
- Pa blanc i integral.



Tots els plats estan amanits amb oli d'oliva verge extra.



Plats preparats amb proteïna vegetal.



Alerta per sequia!

Sabíeu que per a produir 1 kg de llegums es necessiten 1.250 l d'aigua, mentre que per produir 1 kg de vedella se'n necessiten 13.000?

Sabíeu que els llegums també es poden menjar de segon plat perquè contenen un gran nombre de proteïnes? Són els perfectes substituïts de la carn.

ReCrea

Recomanacions per a una alimentació saludable

Recomanacions esmorzars i mig matí

- 1 Farinacis: pa, cereals...
- 2 Lactis: Llet, iogurt, formatges...
- 3 Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.

Exemple esmorzar:

Torrada de pa amb formatge i broqueta de fruita de temporada.



Recomanacions berenar

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb l'elecció del matí.

Exemple berenar:

Iogurt amb cereals.



Beguda

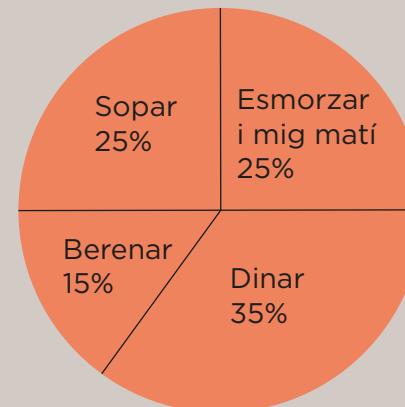
Millor elecció l'aigua.

Recomanacions pels sopars

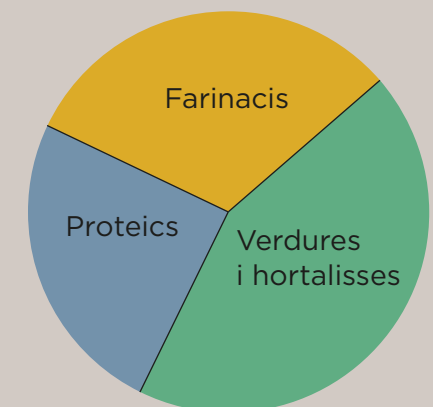
	Si dinem	Podem sopar
primer	Llegums	→ Verdures i hortalisses, cereals
	Cereals o fècules	→ Llegums, verdures i hortalisses
	Verdures	→ Cereals, fècules, verdures
segon	Carn	→ Ou o peix o llegums
	Ou	→ Carn o peix o llegums
	Peix	→ Carn o ou o llegums
postres	Llegums	→ Carn o ou o peix
	Fruita	→ Fruita o lactis
	Lactis	→ Fruita

En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aporti els mateixos nutrients, amb l'objectiu de mantenir una alimentació saludable.

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



ÀPAT SALUDABLE



Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).