



"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

INSTITUT-ESCOLA RAFAEL ALBERTI BASAL

4 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Truita de formatge amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps Quinoa amb verdures i gambes Rodó de vedella estofat amb xampinyons Quèfir	5 Crema de carbassó amb crostons Crestes de tonyina amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps Espinacs amb patates Ous remenats amb espàrrecs i xampinyons logurt	6 Sopa d'au Cap de llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) logurt sostenible natural sense sucre Colífor saltada amb alls Sandvitx de salmó fumat i phylloella Fruita del temps	7 Tricolor de verdures (mongeta verda, carbassa i pastanaga) Pernillets de pollastre amb salsa barbacoa i patates al forn Fruita del temps Crema de porros Truita peixana amb amanida logurt	8 Macarrons amb verdures i salsa de soja Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps Carxofes saltades amb ceba Llenguado planxa amb amanida logurt
11 Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i bròquil) Pizza de pernil dolç i formatge Fruita del temps Arròs saltat amb carbassa Gall dindi al forn amb albergínia laminada logurt	12 Mongetes blanques guisades amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps Mix de verdures al curry Llom a la planxa amb carxofes arrebolades logurt	13 Crema de carbassa Ous durs amb samfaina Fruita del temps i pa integral Pisívols saltats amb patata i bacó Bacallà al forn amb pebrots i ceba logurt	14 Escudella catalana Carn d'olla (pernillets de pollastre, pilota, botifarra negra i blanca, col, pastanaga i cigrons) Crema catalana Pastís de patata Deu de vedella saltada amb verdures Fruita del temps	15 Arròs amb tomàquet Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps Amanida de canonges, chermes i formatge fresc Wrap de verdures i falafel Quèfir
18 Colífor a la gallega Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps Cuscús amb verdures Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn logurt amb fruits secs	19 Crema de verdures Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps Sopa de peix Broqueta de pollastre amb verdures logurt	20 Arròs a la cassola Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps i pa integral Espàrrecs saltats amb ceba i pernil Pera al forn amb llet de patata logurt	21 Llenties estofades amb verdures Contra cuixa de pollastre a l'allada amb ceba i patata al forn logurt sostenible natural sense sucre Espinacs amb beixamel Lluc al forn amb patata i ceba Fruita del temps	22 Espirals a la napolitana Estofat de gall dindi amb xampinyons 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, Up. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Up. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Up. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Up. 19g, Prot. 38g – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Up. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Up. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Up. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Up. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Up. 28g, Prot. 43.9g – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Up. 28.7g, Prot. 47.6g.



Març
2024

"PLUJA DE FLORS"

Aquest març, celebrem el
DIA MUNDIAL DE L'AIGUA

Cada gota és un tresor en el nostre planeta.
Es 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

INSTITUT-ESCOLA RAFAEL ALBERTI SENSE CARN

4 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Trita de formatge amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	5 Crema de carbassó amb crostons Crestes de tonyina amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	6 (*) Sopa vegetal (*) Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) logurt sostenible natural sense sucre	7 Tricolor de verdures (mongeta verda, carbassa i pastanaga) (*) Hamburguesa vegetal a la planxa amb patates al forn Fruita del temps	8 Macarrons amb verdures i salsa de soja Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps
11 Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i brèquil) (*) Pizza de formatge Fruita del temps	12 Mongetes blanques guisades amb verdures (*) Fogoner al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	13 Crema de carbassa Ous durs amb samfaina Fruita del temps i pa integral	14 Escudella vegetal (*) Hamburguesa vegetal al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Crema catalana	15 Arròs amb tomàquet Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps
18 Coliflor a la gallega Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	19 Crema de verdures (*) Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	20 Arròs a la cassola Trita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps i pa integral	21 (*) Ratatouille de verdures (tomàquet, albergínia, carbassó i ceba) Llenties estofades amb verdures logurt sostenible natural sense sucre	22 Espirals a la napolitana (*) Remenat d'ou amb xampinyons Ou de pasqua
25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES	29 VACANCES

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica de Endermar

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós