ALIMENTANT EL PRESENT

				DIVENDRES 1
				Crema de carbassó
				Seitons arrebossats amb amanida
				Fruita de temporada
				Kcal: 553,7 Prot (gr) 9,6 Lip (gr) 44,9 H.C. (gr) 62,4

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Sopa d'au	Arròs amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat
Lluç al forn amb amanida	Croquetes de rostit amb patates xips	Rap al forn amb verdures	Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Truita francesa amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
Kcal: 589,7 Prot (gr) 91,1 Lip (gr) 38,5 H.C. (gr) 82,2	Kcal: 1031,3 Prot (gr) 30,1 Lip (gr) 205,5 H.C. (gr) 135,5	Kcal: 684,3 Prot (gr) 55,9 Lip (gr) 9,0 H.C. (gr) 93,3	Kcal: 608,8 Prot (gr) 33,7 Lip (gr) 36,3 H.C. (gr) 77,4	Kcal: 849,1 Prot (gr) 90,5 Lip (gr) 54,0 H.C. (gr) 95,7

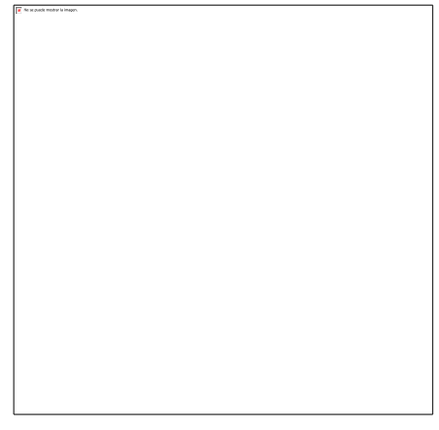
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
		VACANCES		

DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
	Macarrons integrals a la napolitana	Crema de carbassó, porro i patata	Cigrons ecològics cuinats amb verdures	Pizza casolana de tomàquet, orenga, pernil dolç i mozzarella
FESTA	Bunyols de bacallà amb patates xips	Mandonguilles de porc amb salsa de tomàquet	Platija empanada amb patata al forn	Nuggets de pollastre amb amanida
	Pinya en el seu suc	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 932,6 Prot (gr) 18,1 Lip (gr) 214,0 H.C. (gr) 105,9	Kcal: 797,7 Prot (gr) 22,7 Lip (gr) 38,1 H.C. (gr) 86,8	Kcal: 658,6 Prot (gr) 22,1 Lip (gr) 16,7 H.C. (gr) 101,3	Kcal: 791,5 Prot (gr) 30,9 Lip (gr) 49,3 H.C. (gr) 71,9

DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
	Espaguetis integrals a la carbonara	Mongetes blanques ecològiques cuinades	Crema de carbassa i moniato	Arròs amb verdures
FESTA	Seitons arrebossats amb amanida	Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Truita d'espinacs i patates amb amanida	Caella a la planxa amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 704,8 Prot (gr) 14,4 Lip (gr) 66,3 H.C. (gr) 50,2	Kcal: 509,3 Prot (gr) 31,4 Lip (gr) 39,7 H.C. (gr) 47,3	Kcal: 557,6 Prot (gr) 23,3 Lip (gr) 37,7 H.C. (gr) 67,2	Kcal: 728,5 Prot (gr) 44,9 Lip (gr) 34,8 H.C. (gr) 94,5

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.
Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors, natilles, flams i iogurts líquids.
La fruita del mes serà: pera, meló, poma, mandarina, taronja i plàtan. La fruita és de proximitat
L'oli per amanir és oli d'oliva

Abril 2022

BASAL

Per a molts la pinya és la reina de les fruites tropicals al nostre país. Això és degut al fet que és poc calòrica i conté vitamines com àcid fòlic, vitamina C i vitamina A. Consumida en fresc facilita la digestió gràcies al seu contingut en bromelina que és un enzim proteolític que metabolitza les proteïnes dels aliments.