



**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 <b>VACANCES</b>	2 Macarrons al pomodoro Ous durs amb samfaina <b>logurt sostenible natural sense sucre</b>  Bledes amb patata Contra cuixa de pollastre al forn amb verdures logurt	3 Crema de carbassa amb crostons Truita francesa amb formatge i amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps i <b>pa integral</b>  Sopa de galets Lluç al forn amb amanida logurt	4 Llenties guisades amb hortalisses Pernilets 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) <b>Peix fresc segons mercat</b> al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps  Arròs amb carxofes Cap de llom amb tomàquet al forn Taronja amb canyella
8 Crema de verdures de temporada Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps  Hummus amb crudités de verdures Llenguado a la llimona amb patates al forn logurt	9 <b>PROTEINA VEGETAL</b> Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) Cigrons saltats amb ceba i pernil del país Fruita del temps  Pasta al pesto Salmó al forn amb amanida logurt	10 Arròs tres delícies (pernil dolc, pastanaga i pèsols) Contra cuixa de pollastre al forn amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i <b>pa integral</b>  Amanida de fruits secs i alvocat Llom a la planxa amb puré de patata logurt	11 Llacets amb salsa de formatge Lluç al forn amb amanida (tomàquet, pastanaga i blat de moro) <b>logurt sostenible natural sense sucre</b>  Trinxat de verdures Remenat d'ou amb xampinyons i espàrrecs Fruita del temps	12 Mongeta verda amb patates Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga) Fruita del temps  Albergínia gratinada Pollastre al forn amb amanida logurt
15 <b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	16 Arròs amb verdures Ous amb tomàquet gratinats amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps  Sopa juliana Llom a la planxa amb patates i carxofes logurt	17 Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsols) Estofat de vedella amb patates Fruita del temps i <b>pa integral</b>  Espaguetis amb salsa de carbassa i parmesà Rap a la planxa amb amanida logurt	18 Llenties guisades amb verdures Bacallà amb samfaina <b>logurt sostenible natural sense sucre</b>  Arròs amb tomàquet Pintxos de gall dindi amb amanida Fruita del temps	19 Mongetes verdes saltades amb ceba Espaguetis a la carbonara (crema de llet, bacó, xampinyons i formatge) Fruita del temps  Puré de verdures Rap a la planxa amb amanida logurt
22 Crema de patata i porros Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps  Arròs a la cassola Fogoner al forn amb amanida logurt	23 <b>Menú especial Sant Jordi</b> Sopa d'au amb lletres Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i pipes de girasol) Pastís Sant Jordi	24 Mongeta verda amb patata Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps  Amanida de patates amb tonyina, olives i blat de moro Pollastre al forn amb espàrrecs logurt	25 Cigrons estofats amb hortalisses Lluç a la marinera amb verdures Fruita del temps i <b>pa integral</b>  Panachée de verdures Truita de patates, ceba i xampinyons logurt	26 Arròs amb tomàquet sofregit amb ceba Cap de llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) <b>logurt sostenible natural sense sucre</b>  Amanida completa Burritos de pollastre i verdures Fruita del temps
29 Puré de pèsols Truita 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 Butifarra 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="1220 1228 2139 1412" data-label="Section-Header"> <h1>ESCOLA ROSER CAPDEVILA 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.