



ABRIL
2022

"Sant Jordi"

Els carrers s'omplen de gent i es transformen en un enorme "llibreria-floristeria".

La tradició diu que les parelles han d'intercanviar llibres i roses. Sant Jordi és patró de Catalunya des del segle XV i és també patró dels enamorats.

Aquest dia tindrem de postres el "Pastís de Sant Jordi".

La recepta és pa de pessic, mousse de nata, xocolata i crema, i es pot decorar com es desitgi.

En 1996, la UNESCO va designar el 23 d'abril com a Dia Internacional del Llibre.

D'altra banda, tenim la famosa llegenda de Sant Jordi i el drac:

Un príncep valent, una bonica princesa en perill, una lluita contra la terrible bèstia i un final feliç amb una rosa vermella com a regal.

En aquesta celebració, la cultura i l'amor es fan un petó 🍷🥰. Bona diada!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>4</p> <p>Coliflor amb patata Estofat de gall dindi amb verdures (patata, pastanaga, pebrot verd i vermell) Fruita del temps</p> <p>Sopa de tomàquet Llom saltat amb verdures iogurt</p>	<p>5</p> <p>Pasta al pesto (oli, alfàbrega, anous i formatge) Rap amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, tomàquet i pebrot verd i vermell) Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Bledes saltades amb alls i panses Wok de pollastre amb pebrots iogurt</p>	<p>6</p> <p>Arròs integral amb tomàquet i tonyina Llom arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</p> <p>Crema de carbassa i taronja Bacallà al pilpil amb piperrada iogurt amb nous</p>	<p>7</p> <p>Lenties estofades amb magra Trita de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Ous trencats amb pernil serrà i patates Rodanxes de taronja amb canyella</p>	<p>1</p> <p>Cigrons amb espinacs Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p> <p>Hamburguesa vegetal amb pa de sèsam, enciam, tomàquet, ceba caramelitzada i formatge Macedònia de fruita</p>
<p>11</p> <p>SET</p>	<p>12</p> <p>MA</p>	<p>13</p> <p>NA</p>	<p>14</p> <p>SAN</p>	<p>15</p> <p>TA</p>
<p>18</p> <p>DILLUNS DE PASQUA</p>	<p>19</p> <p>Sopa de galets Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Hummus amb bastonets Perca al forn amb llit de patata i ceba iogurt</p>	<p>20</p> <p>Arròs a la milanesa (ceba, formatge i xampinyons) Salsitxes a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Quinoa amb gambes Quéfir</p>	<p>21</p> <p>Cigrons amb tomàquet i ou dur Lluç en salsa verda amb amanida Fruita del temps ecològica</p> <p>Mix de verdures al curry Llom a la planxa amb carxofes arrebossades Broqueta de fruita</p>	<p>22</p> <p>Crema de carbassa Croquetes de pollastre artesanes amb patates fregides Pastís de Sant Jordi</p> <p>Crema d'espàrrecs Sandvitx de salmó fumat i philadelphia iogurt</p>
<p>25</p> <p>Fideus a la cassola amb magra Fogoner al forn amb allada i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Sopa de peix Gall dindi saltat amb verdures iogurt amb fruita</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo (arròs, pernil i ou dur) Llom en salsa de verdures (ceba, porro, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i bolets) i cuscús saltat Fruita del temps ecològica</p> <p>Amanida completa amb fruits secs Seitons arrebossats iogurt</p>	<p>27</p> <p>Gratén de patates (beixamel sense gluten, bacó i formatge) Cuixa de pollastre a la farigola amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Crema de carbassó Ous potxé amb samfaina iogurt amb ametlles</p>	<p>28</p> <p>Mongetes blanques a la riojana (xoriço, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell) Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i olives) iogurt</p> <p>Coliflor saltada amb alls Pinxos d'au adobats amb patates Plàtan banyat amb xocolata negra</p>	<p>29</p> <p>Bròcoli amb patata Ragout d'au amb pèsols i pastanaga Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Amanida de canonges, cherries i formatge fresc Wrap de verdures i pollastre iogurt</p>

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

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.