

**Dilluns**

4

- PAELLA DE VERDURES
- TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA VERDA
- FRUITA DEL TEMPS

11

- VACANCES

18

- DILLUNS DE PASQUA

25

- PÈSOLS AMB PATATES I PERNIL
- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA VARIADA AMB BLAT DE MORO I REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS

**Dimarts**

5

- CIGRONS ESTOFATS AMB CARBASSÓ
- HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

12

- VACANCES

19

- PATATES ESTOFADES AMB MAGRE DE PORC
- CROQUETES DE L'ÀVIA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
- FRUITA DEL TEMPS

26

- ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
- LLUÇ FREGIT AMB PASTANAGUES SALTADES AMB ALLETS
- FRUITA DEL TEMPS

**Dimecres**

6

- BRÒQUIL AL VAPOR AMB PATATES
- POLLASTRE AL FORN AMB PASTANAGA I AMANIDA VARIADA
- FRUITA DEL TEMPS

13

- VACANCES

20

- CIGRONS ESTOFATS
- ABADEJO ARREBOSSAT AMB SAMFAINA I AMANIDA VARIADA
- FRUITA DEL TEMPS

27

- ESTOFAT DE LLENTIES AMB PASTANAGA
- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB POMA AL FORN
- IOGURT

**Dijous**

7

- AMANIDA RUSSA
- ESTOFAT DE GALL DINDI AMB HORTALISSES DE TEMPORADA
- IOGURT

14

- VACANCES

21

- MONGETA TENDRA SALTADA AMB PERNIL SALAT
- TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO
- IOGURT

28

- ARRÒS TRES DELÍCIES
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA AMB TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS

**Divendres**

1

- LLENTIES ESTOFADES VERDURES
- LLUÇ ARREBOSSAT I PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

8

- MACARRONS A LA NAPOLITANA
- BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA VERDA AMB TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS

15

- DIVENDRES SANT

22

- AMANIDA D'ARRÒS
- PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB VERDURES
- FRUITA DEL TEMPS

29

- COLIFLOR AL VAPOR AMB OLI D'OLIVA
- MANDONGUILLES A LA JARDINERA
- FRUITA DEL TEMPS

# Diada de Sant Jordi

Us proposem cuinar un Sant Jordi diferent amb uns ingredients molt especials per preparar una diada més inclusiva, equitativa i justa:

- 1 Un quilo de princesa empoderada.
- 2 Dos-cents grams de drac vegetarià que practica la mediació.
- 3 Un grapat de cavaller que no ha de salvar princeses
- 4 Un polsim de rosa com a senyal d'estima, més enllà del gènere i la persona.
- 5 Una cullerada sopera de llibre per celebrar la literatura i la cultura

Feliç diada de Sant Jordi

## Què hem dinat?

- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- VERDURES
- CARN
- PEIX
- OU
- FRUITA
- IOGURT



## Què sopem?

VERDURES

PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA

PEIX BLAU O BLANC, LLEGUM O OU

CARN BLANCA, LLEGUM O OU

PEIX, LLEGUM O CARN BLANCA

FRUITA, LÀCTIC

FRUITA



### Es recomana incloure sempre:

- Pa integral, pasta, patata o arròs en l'àpat, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Verdura crua o cuita, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Aliment proteic (carn, peix, ou o llegum) com a segon plat, que no es repeteixi en l'àpat del dinar
- Fruita fresca preferentment o iogurt (en cas de no haver consumit cap durant el dia)
- L'aigua ha de ser la beguda d'acompanyament per excel·lència.
- Els productes làctics recomanats són: iogurt natural sense ensucrar, formatge tendre o fresc, quallada, recuit...
- No és recomanable substituir el làctic per derivats lactis amb elevada quantitat de greix o sucre (flam, natilla, etc.)
- En cas de prendre làctic com a postres, incloure verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició.
- La carn blanca és la carn d'aus, i també la de conill.
- L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat.

Consell: En cas d'incloure llegums en el sopar, consumir-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.

