

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03 Crema de carabassa i pastanaga amb crostons
Empedrat de cigrons amb olives i tomàquet
Fruita del temps

521 Cal/45 HC/20 Pro/29 Gr

04 Fideus a la cassola amb sofregit de verdures (ceba, porro, tomàquet i pastanaga)
Peix de Llotja al forn amb tomàquet amanit amb oli d'oliva
Fruita del temps

526 Cal/76 HC/24 Pro/14 Gr

05 Mongeta verda bullida amb patates
Cuixa de pollastre al forn amb xampinyons
logurt natural La Fageda amb melmelada

507 Cal/35 HC/49 Pro/19 Gr

06 Fesols ecològics guisats amb verdures
Trita francesa amb formatge, enciam i pastanaga
Fruita del temps

535 Cal/34 HC/30 Pro/31 Gr

07 Arròs integral del Delta amb tomàquet fregit
Hamburguesa de pollastre i espinacs a la planxa amb escarola ecològica
Fruita del temps

553 Cal/53 HC/29 Pro/25 Gr

10 Llenties ecològiques guisades amb verdures
Aletes de pollastre al forn amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

535 Cal/34 HC/30 Pro/31 Gr

11 Amanida de llacets integrals amb olives, tonyina i daus de gall dindi
Estofat de gall dindi amb bolets de primavera
Fruita del temps

533 Cal/45 HC/50 Pro/17 Gr

12 Bròcoli bullit i oli d'oliva
Hamburguesa de col Kale i quinoa amb enciam i quinoa
Fruita del temps

510 Cal/52 HC/35 Pro/18 Gr

13 Arròs caldós amb verdures
Peix de llotja al forn amb salsa marinera
logurt La Fageda amb sucre de canya

524 Cal/62 HC/24 Pro/20 Gr

14 Daus de rap estofat amb verdures i patates
Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit
Fruita del temps

544 Cal/31 HC/46 Pro/20 Gr

17 Empedrat de fesols amb tomàquet i carabassa
Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita del temps

572 Cal/57 HC/41 Pro/20 Gr

18 Arròs del Delta amb tonyina, xampinyons i pèsols
Estofat de gall dindi amb verdures
Fruita del temps

514 Cal/53 HC/35 Pro/18 Gr

19 Macarrons integrals a la carbonara
Maires de llotja fregides amb tomàquet amanit
logurt natural La Fageda amb mel

541 Cal/55 HC/33 Pro/21 Gr

20 Cigrons ecològics guisats amb carabassa
Trita de patata i carbassó amb enciam i olives
Fruites del temps

534 Cal/34 HC/29 Pro/31 Gr

21 Trinxat de col amb patata amb daus de bacon
Llom adobat amb escarola ecològica
Fruita del temps

553 Cal/53 HC/29 Pro/25 Gr

24 Arròs del Delta amb tomàquet
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita del Temps

495 Cal/39 HC/42 Pro/19 Gr

25 Espaguetis integrals amb tomàquet fregit
Bacallà a l'andalusa amb enciam i cogombre
Fruita del temps

524 Cal/62 HC/24 Pro/20 Gr

26 Llenties ecològiques guisades amb sofregit de verdures
Trita francesa amb formatge i tomàquet amanit amb oli d'oliva
Fruita del temps

518 Cal/54 HC/35 Pro/18 Gr

27 Mongeta verda bullida amb Oli d'oliva
Mandonguilles de gall dindi amb salsa
logurt La Fageda amb sucre de canya

507 Cal/35 HC/49 Pro/19 Gr

28 Sopa de peix amb pistons
Lasanya vegetal amb beixamel
Fruita del temps

577 Cal/58 HC/30 Pro/25 Gr

31 Patata, pèsols, tonyina i ou dur
Llonganissa a la planxa amb samfaina
Fruita del Temps

549 Cal/55 HC/26 Pro/25 Gr

Fruita del temps

Poma Golden, poma Royal Gala, pera Conference, pera Blanquilla, taronja, mandarina, meló, préssecs, nectarina, plàtan, kiwi

Informació nutricional:
Sota de cada àpat es disposa de la informació nutricional aproximada referent a:

- energia (Cal)
- hidrats de carboni (HC)
- proteïnes (Pro)
- lípid (Gr)

TEMPORADA DE MADUIXES

RECEPTA

Renteu les maduixes, els talleu les cues, les talleu a trossos i les poseu en un vol, reservant algunes per a la decoració. Si voleu, podeu afegir un rajolí de vinagre, veureu quin sabor més bo li donarà!

Les deixem reposar durant 60 minuts a la nevera.

Seguidament les poseu en un vol i les tritureu tot afegint 1 litre de llet. Si preferiu les llets vegetals, també se poden utilitzar enlloc de la llet de vaca. Si us agrada més dolç podeu afegir una mica d'edulcorant.

A continuació ho passeu molt bé per la batedora i ho torneu a posar a la nevera 20 minuts més.

Mentrestant, podeu preparar unes broquetes de maduixes per a la decoració. Per fer-ho podeu fondre una mica de xocolata al microones, banyeu algunes maduixes a la xocolata, les deixeu assecar.

Finalment les enfleu en uns palets de broqueta, i llest!. Les podeu posar a sobre del batut de maduixa per decorar.

Ha arribat la temporada de maduixes i a l'escola ja les hem tastat! Aquest mes us proposem una recepta divertida i saborosa que pot complementar el berenar.

Es tracta d'un batut de maduixes casolà. Fàcil de fer, però recordeu de demanar sempre ajuda als pares.

Aquest batut aporta la vitamina C de les maduixes i el calci de la llet.

INGREDIENTS:

400 grams de maduixes
1 litre de llet
Xocolata per fondre
Palets de broqueta



BON PROFIT!