

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

### 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)**  
**lípidis (Gr)**

**05** Puré de patata, carbassó i pastanaga amb crostons  
Llom de porc adobat a la planxa amb enciam amanit i oli d'oliva  
Fruita del temps

507 Cal/35 HC/49 Pro/19 Gr

**06** Espaguetis amb tomàquet i formatge  
Tronc de rap guisat amb salsa marinera amb ou dur  
Fruita del temps

597 Cal/62 HC/40 Pro/19 Gr

**07** Mongeta verda ecològica amb patata bullida  
Pit de pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga  
logurt la Fageda amb mel

514 Cal/53 HC/35Pro/18 Gr

**01** Cigrons ecològics guisats amb espinacs  
Filet de lluç a la planxa amb carbassó arrebossat  
logurt la Fageda amb sucre de canya

535 Cal/34 HC/30 Pro/31 Gr

**02** Arròs del Delta amb tomàquet i ou dur  
Cuixa de pollastre al forn amb xampinyons i ceba  
Fruita del temps

570 Cal/58 HC/26 Pro/26 Gr

**08** Arròs del Delta a la milanesa amb xampinyons, pastanaga i tonyina  
Llonganissa a la planxa amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

524 Cal/62 HC/24 Pro/20 Gr

**09** Fesols ecològics guisats amb verdures  
Croquetes de carn d'olla amb enciam i olives  
Fruita del temps

553 Cal/53 HC/29 Pro/25 Gr

**12**  
**FESTA**

**13** Llenties ecològiques guisades amb xoriç  
Truita de patata i carbassó amb enciam i olives  
Fruita del temps

549 Cal/55 HC/26 Pro/25 Gr

**14** Bròquil amb patates bullides  
Mandonguilles casolanes amb salsa de verdures  
Fruita del temps

507 Cal/35 HC/49 Pro/19 Gr

**15** Fideus a la cassola amb costelles de porc i llonganissa  
Filet de lluç a la planxa amb tomàquet amanit  
logurt la Fageda amb sucre de canya

568 Cal /73 HC/4 Pro/20Gr

**16** Arròs del Delta amb tomàquet i ou dur  
Cuixa de pollastre rostida amb xampinyons  
Fruita del temps

495 Cal/39 HC/42 Pro/19 Gr

**19** Raviolis amb salsa de bolets  
Peix de Llotja al forn amb tomàquet amanit amb olives  
Fruita del temps

577 Cal/58 HC/30Pro/25 Gr

**20** Arròs del Delta amb xampinyons pèsols i pernil dolç  
Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

534 Cal/34 HC/29 Pro/31 Gr

**21** Cigrons ecològics guisats amb verdures  
Pit de pollastre a la planxa amb llit de samfaina  
logurt la Fageda amb melmelada

535 Cal/34 HC/30 Pro/31 Gr

**22** Sopa de gallina i pollastre amb fideus  
Bacallà a la andalusa amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

495 Cal/39 HC/42 Pro/19 Gr

**23** Puré de verdures de temporada amb crostons  
Canelons amb beixamel  
Fruita del temps

549 Cal/55 HC/26 Pro/25 Gr

**26** Arròs del Delta amb tomàquet, pèsols i pernil dolç  
Tronc de lluç al forn amb enciam i olives  
Fruita del temps

526 Cal/76 HC/24 Pro/14 Gr

**27** Bròquil amb patates bullides  
Estofat de gall d'indi  
Fruita del temps

507 Cal/35 HC/49 Pro/19 Gr

**28** Sopa de peix  
Hamburguesa de conill amb patates panaderes al forn  
Fruita del temps

491 Cal/31 HC/22 Pro/31 Gr

**29** Llenties ecològiques guisades amb xoriç  
Cuixa de pollastre rostida amb tomàquet amanit  
logurt la Fageda amb sucre de canya

518 Cal/54 HC/35 Pro/18 Gr

**30** Fideuà amb all i oli  
Peix de llotja a la planxa amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

568 Cal /73 HC /24 Pro/20 Gr



# TU TAMBÉ POTS SER UN/A GRAN XEF!

T'agrada cuinar? Ajudes als pares a fer el sopar?  
Aquest mes et proposem cuinar un plat de llegums molt  
saludable que, a més a més, pot ser plat únic.  
Posa't el davantal, renta't molt bé les mans i demostra que ets un/a gran xef!

## RECEPTA DE CIGRONS ECOLÒGICS GUISATS AMB ESPINACS I ALGA KOMBU

### Què necessites?

*3 grapats de cigrons ecològics*  
*3 fulles d'espínacs frescos*  
*1 fulla d'alga kombu*  
*Oli d'oliva*  
*Bicarbonat*  
*1 tomàquet*  
*1 ceba*  
*1 porro*  
*1 pastanaga*  
*2 ossos blancs*

### Com es fa?

Recorda de demanar a un adult que t'ajudi; no ho has de fer sol/a! Renta't molt bé les mans amb aigua i sabó durant 40 segons i posa't el davantal.

Posa a remull els cigrons amb 2 litres d'aigua i sal 18 hores abans. Si a l'aigua li poses bicarbonat t'ajudarà a que quedin més tous.

Seguidament talla la ceba, el porro i la pastanaga de la mida que t'agradi més. A continuació posa un bon raig d'oli d'oliva en una cassola alta i, quan estigui calent, afegeix les verdures. Cal que les vagis remenat durant uns 10 minuts i després li afegeixis el tomàquet ben triturat i remoguis durant 10 minuts més.

Tot seguit treu l'excés d'oli del sofregit i afegeix a la cassola les fulles d'espínacs i kombu tallades, els cigrons, els dos ossos i omple la cassola d'aigua.

En acabar tasta-ho sense cremar-te i pots afegir-li una miqueta més de sal ni vols. Necessitaràs que tot es cuini a foc moderat durant uns 40 minuts (xup-xup).

Bon profit!