

02
DILLUNS DE PASQUA

Pèsols amb patata
 Truita de formatge
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Kiwi
 651,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:30,7g - HC:62,5g
 AGS:10,9g - Sucre:24,5g - Sal:2,2g

03

Mongetes blanques ecològiques
 Bacallà a l'andalusa
 Amanida d'enciam i olives
 Poma
 662,9Kcal - Prot:37,6g - Lip:17,5g - HC:76,8g
 AGS:2,4g - Sucre:19,2g - Sal:2,5g

04

Arròs amb salsa de tomàquet
 Vedella rostida
 Amanida d'enciam
 logurt de proximitat
 752,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:46,2g - HC:53,6g
 AGS:5,2g - Sucre:20,6g - Sal:1,9g

05

Sopa de pistons ecològics
 Pernilets de pollastre a les fines herbes
 Patates xips
 Pera
 622,3Kcal - Prot:36,4g - Lip:21,1g - HC:67,8g
 AGS:6,0g - Sucre:13,7g - Sal:1,9g

06
09

Mongetes tendres saltejades amb pernil dolç
 Pit de pollastre arrebossat
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Plàtan
 578,8Kcal - Prot:16,9g - Lip:27,4g - HC:61,1g
 AGS:5,1g - Sucre:21,0g - Sal:2,4g

10

Cigrons ecològics
 Botifarra
 Ceba al forn
 Taronja
 716,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:30,7g - HC:71,8g
 AGS:7,8g - Sucre:23,1g - Sal:4,8g

11

Arròs amb tomàquet
 Lluç al forn
 Patata al forn
 Poma
 671,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:9,1g - HC:115,4g
 AGS:1,6g - Sucre:20,6g - Sal:1,5g

12

Fideuà
 Truita a la francesa
 Amanida d'enciam i olives
 Pera
 626,1Kcal - Prot:27,6g - Lip:24,4g - HC:69,1g
 AGS:5,3g - Sucre:13,6g - Sal:2,7g

13

Llenties ecològiques amb verdures
 Pit de pollastre a la planxa
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Làctic
 693,4Kcal - Prot:45,5g - Lip:18,9g - HC:79,4g
 AGS:5,7g - Sucre:19,2g - Sal:2,0g

16

Amanida de pasta
 Truita de pernil dolç
 Carbassó arrebossat
 Taronja
 728,0Kcal - Prot:27,7g - Lip:30,3g - HC:82,3g
 AGS:6,9g - Sucre:19,9g - Sal:1,9g

17

Cigrons ecològics
 Croquetes de bacallà
 Amanida d'enciam i pastanaga
 logurt de proximitat
 706,3Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,0g - HC:97,5g
 AGS:3,8g - Sucre:26,8g - Sal:2,7g

18

Verdura tricolor
 Pollastre al forn amb ceba i pebrot
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Plàtan
 597,0Kcal - Prot:36,0g - Lip:23,0g - HC:54,6g
 AGS:5,2g - Sucre:17,9g - Sal:1,8g

19

Arròs a la cassola
 Filet de lluç a la planxa
 Amanida d'enciam i cogombre
 Pera
 466,2Kcal - Prot:22,9g - Lip:8,5g - HC:70,2g
 AGS:1,5g - Sucre:20,4g - Sal:1,7g

20

Trinxat amb rostes
 Rostit de cap de llom amb xampinyons
 Poma
 506,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:16,2g - HC:55,4g
 AGS:4,0g - Sucre:22,7g - Sal:1,5g

23
SANT JORDI

Arròs amb salsa de tomàquet
 Escalopa de vedella
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Postres especial
 667,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:17,3g - HC:100,9g
 AGS:4,0g - Sucre:19,1g - Sal:3,4g

24

Crema de verdures
 Pit de pollastre a la planxa
 Amanida d'enciam i olives
 Pera
 595,7Kcal - Prot:37,0g - Lip:15,6g - HC:69,3g
 AGS:2,5g - Sucre:20,7g - Sal:2,5g

25

Sopa de fideus ecològics
 Bacallà al forn
 Samfaina
 Poma
 489,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:7,6g - HC:72,0g
 AGS:0,9g - Sucre:26,3g - Sal:1,9g

26

Amanida russa
 Salsitxes de pollastre
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Kiwi
 527,3Kcal - Prot:35,4g - Lip:16,8g - HC:52,2g
 AGS:4,3g - Sucre:17,0g - Sal:1,8g

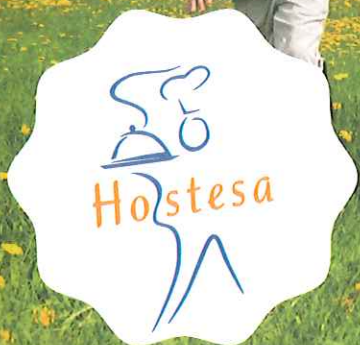
27

Llenties ecològiques amb verdures
 Truita de patates
 Amanida d'enciam i tomàquet
 logurt de proximitat
 684,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:26,2g - HC:74,1g
 AGS:6,3g - Sucre:21,8g - Sal:2,0g

30
LLIURE DISPOSICIÓ

Practica salut!

Des de 1950, el Dia Mundial de la Salut se celebra el 7 d'abril de cada any per commemorar l'aniversari de la fundació de l'Organització Mundial de la Salut (OMS). És una bona ocasió per recordar la importància de seguir una alimentació equilibrada, variada i completa, basada en aliments frescos i de temporada. I sense oblidar-nos de l'activitat física, essencial per al manteniment i la millora de la salut a qualsevol edat!



Curiositats

Les nespres són especialment riques en potassi, un mineral molt bo per a la salut dels nostres músculs. També ens ajuden a cuidar la vista, la pell i els cabells, gràcies a la seva aportació en vitamines A i C. L'època millor per al consum d'aquesta fruita tan refrescant són els mesos d'abril i maig, així que... a gaudir-ne!



RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR		SOPAR	
pasta/arròs	+ carn	verdura	+ peix
pasta/arròs	+ peix	verdura	+ ou
pasta/arròs	+ ou	verdura	+ carn
verdura	+ carn	pasta/arròs	+ peix
verdura	+ peix	pasta/arròs	+ ou
verdura	+ ou	pasta/arròs	+ carn
llegums	+ carn	verdura	+ peix
llegums	+ peix	verdura	+ ou
llegums	+ ou	verdura	+ carn
fruita		lacti	
lacti		fruita	