



Abril 2024

"Llibres, roses i dracs!"

El 23 d'abril, els carrers de Catalunya s'omplen de màgia amb la diada de Sant Jordi, on la valentia i l'amor se celebren amb llibres i roses.

Aquest any, com sempre inspirats en aquesta tradició tan arrelada, amb postres com el "Pastís de Sant Jordi", una delícia feta amb pa de pessic, mousse de nata, xocolata i crema, adornat amb dolçor i fantasia.

Recordem també que és el Dia Internacional del Llibre, una ocasió perfecta per fomentar la lectura i compartir estones culturals en família.

Gaudiu d'aquest dia tan especial, regalant una rosa, compartint un bon llibre i degustant un pastís exquisit.

Bona diada de Sant Jordi!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 SETMANA SANTA	2 Crema de carbassa amb crostons Croquetes de pernil amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps i pa integral	3 Macarrons al pomodoro Tilapia al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	4 Llenties guisades amb hortalisses Pernilets de pollastre al forn amb timbal d'arròs logurt	5 Amanida de pasta (tonyina, olives, blat de moro i pastanaga) Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps
8 Crema de verdures de temporada Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	9 Cigrons saltats amb verdures Llom amb salsa de poma i cuscús Gelats de vainilla	10 Arròs tres delícies (pernil dolç, pastanaga i pèsols) Contra cuixa de pollastre al forn amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral	11 Llacets amb salsa de formatge Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (tomàquet, pastanaga i blat de moro) logurt	12 Mongeta verda amb patates Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga) Fruita del temps
15 Arròs amb tomàquet i tonyina Bunyols de bacallà amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	16 Crema de carbassó i pastanaga Gall dindi a l'allet amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps	17 Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsols) Estofat de vedella amb daus de patata Fruita del temps i pa integral	18 Llenties guisades amb verdures Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt	19 Espaguetis a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Cues de rap amb samfaina Fruita del temps
22 Crema de verdures Cap de llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	23 Menú especial Sant Jordi Sopa d'au amb lletres Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet) Pastís Sant Jordi	24 Bròquil amb patata Hamburguesa mixta a la planxa amb patates panaderes Fruita del temps	25 Cigrons estofats amb espinacs Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives) logurt	26 Arròs amb tomàquet sofregit amb ceba Peixet a la marinera amb verdures Fruita del temps i pa integral
29 Coliflor amb beixamel Botifarra de porc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps	30 Sopa de l'àvia amb fideus Lluç al forn a la mediterrània (patata i pastanaga) Fruita del temps	<p>COL·LEGI ABAT - OLIBA SPÍNOLA</p> <p>BASAL</p>		

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

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.