

El raonament

Us imagineu anar a la Lluna? El nostre escriptor, Jules Verne, ho va fer en el llibre: *Al Voltant de la Lluna*. Durant tot aquest trimestre, amb la imaginació, acompanyarem als protagonistes del llibre abans citat, realitzant un viatge interestel·lar. Amb el raonament farem una Taula de la descoberta dels cítrics, valorant la importància de les vitamines per evitar refredats. Aprendre que els contes ens serveixen per potenciar el poder de l'amistat i el respecte al medi ambient.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
8 Kcal:752 HC:96 Lip:26 Prot:33 Macarrons gratinats Croquetes de pernil amb amanida Fruita en almívar	9 Kcal:762 HC:64 Lip:40 Prot:37 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	10 Kcal:663 HC:73 Lip:29 Prot:27 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps	11 Kcal:675 HC:83 Lip:24 Prot:30 Arròs a la cassola Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps	12 Kcal:653 HC:71 Lip:31 Prot:22 Escudella barrejada (cigrons, galets, col) Rodó de gall d'indi amb rodanxes de poma Fruita del temps
15 Kcal:705 HC:85 Lip:27 Prot:30 Arròs amb peix i sípia Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	16 Kcal:641 HC:83 Lip:19 Prot:34 Bròquil, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita del temps	17 Kcal:643 HC:70 Lip:19 Prot:49 Sopa de brou i pistons Pollastre amb moniato al forn i amanida Fruita del temps	18 Kcal:867 HC:105 Lip:29 Prot:45 Espaguetis a la carbonara Bacallà amb samfaina Fruita del temps	19 Kcal:626 HC:70 Lip:25 Prot:30 Remenat d'ou amb tomàquet, xampinyons i triangles de blat de moro Lenties amb arròs logurt artesà
22 Kcal:580 HC:69 Lip:26 Prot:17 Crema de pastanaga amb pipes de carbassa Botifarra amb seques Fruita del temps	23 Kcal:532 HC:66 Lip:13 Prot:32 Sopa de galets Estofat de tonyina amb patates Fruita del temps	24 Kcal:729 HC:79 Lip:32 Prot:30 Cigrons a la riojana Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	25 Kcal:662 HC:84 Lip:23 Prot:29 Arròs amb verdures i quinoa Calamars a l'andalusa casolans amb amanida logurt artesà	26 Kcal:743 HC:84 Lip:29 Prot:35 TAULA DE LA DESCOBERTA: Els cítrics Tallarines amb bolets i verdura Pollastre a la taronja amb amanida Broqueta de fruites cítriques
29 Kcal:642 HC:76 Lip:25 Prot:29 Lenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	30 Kcal:708 HC:90 Lip:22 Prot:37 Macarrons a la bolonyesa Mussola a la planxa amb all i julivert i amanida Fruita del temps	31 Kcal:669 HC:68 Lip:30 Prot:32 Trinxat de la Cerdanya Tiretes de pollastre arrebossades casolanes amb amanida logurt artesà		

Les amanides inclouen tres ingredients: enciam, tomàquet, olives, pastanaga, cogombre, pebrot. Cada dia s'ofereix pa. Les dades en relació a la valoració nutricional són orientatives, tenint de referència un grup d'edat de 7-12 anys.

