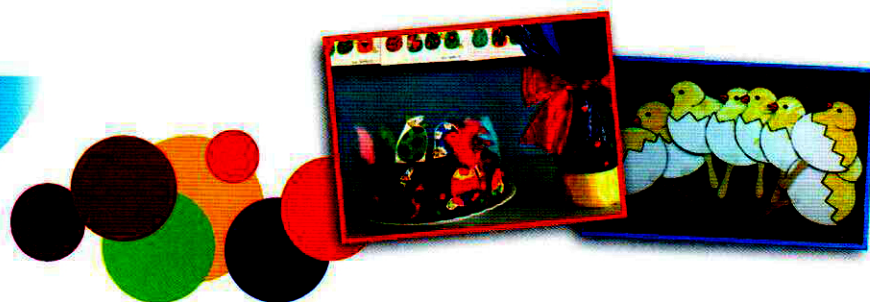


dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet i pebrot Calamars arrebossats amb amanida Pa / logurt artesà Kcal:753 HC:98 Lip:25 Prot:33	3 Espaguëtis amb tomàquet i formatge Truita de patata i carbassó amb amanida Pa / Fruita del temps Kcal:752 HC:96 Lip:29 Prot:26	4 Llenties jardineria Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Pa / Fruita del temps Kcal:670 HC:79 Lip:23 Prot:37	5 Bleda amb patata Pernil al forn amb xips d'albergínia Pa / Fruita del temps Kcal:490 HC:59 Lip:16 Prot:28	6 Taula de la descoberta "les llegums" Escudella barrejada Pollastre al forn amb patates fregides Pa / Macedònia de fruites de la masia Kcal:746 HC:82 Lip:24 Prot:49
9 Crema de pastanaga Fricandó de vedella amb bolets Pa / Fruita del temps Kcal:574 HC:68 Lip:20 Prot:32	10 Cigrons amb xoriço Truita de patata amb amanida Pa / Fruita del temps Kcal:790 HC:89 Lip:34 Prot:31	11 Sopa de verdures i fideus Pollastre al forn amb amanida Pa / logurt artesà Kcal:622 HC:53 Lip:20 Prot:58	12 Paella de peix Salsitxes amb amanida Pa / Fruita del temps Kcal:881 HC:93 Lip:42 Prot:34	13 Macarrons amb tomàquet i formatge Bacallà arrebossat amb amanida Pa / Fruita del temps Kcal:809 HC:105 Lip:25 Prot:40
16 Sopa de lletres i ou Mandonguilles de vedella jardineria Pa / Fruita del temps Kcal:552 HC:69 Lip:19 Prot:26	17 Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb amanida Pa / Fruita del temps Kcal:614 HC:92 Lip:15 Prot:27	18 Espaguëtis al formatge Truita d'espínacs, patata i ceba Pa / Fruita del temps Kcal:730 HC:92 Lip:28 Prot:29	19 Llenties estofades Llom arrebossat amb amanida Pa / Fruita del temps Kcal:838 HC:95 Lip:32 Prot:41	20 Puré de porro Estofat de gall d'indi amb pinya Pa / logurt artesà Kcal:458 HC:51 Lip:14 Prot:31
23 Dia de la proteïna vegetal Llenties amb arròs ecològic Croquetes de verdures amb amanida Pa / Fruita del temps Kcal:676 HC:100 Lip:21 Prot:22	24 Sopa de rap Pollastre al forn amb romani i farigola amb amanida Pa / Fruita del temps Kcal:639 HC:64 Lip:17 Prot:57	25 Mongeta tendra i patata Botifarra al forn amb seques Pa / Fruita del temps Kcal:575 HC:67 Lip:26 Prot:19	26 Arròs a la cassola Lluç al forn amb tomàquet Pa / logurt artesà Kcal:659 HC:74 Lip:24 Prot:35	27 Festa de La Mona Espaguëtis amb tomàquet Ous de pasqua arrebossats amb amanida Mona Kcal: 784 HC:78 Lip:42 Prot:24

LA CONSTÀNCIA



- Mariona, la mare va fer uns **ous molt petitons**, que deia que eren **de guatila**.

- A Catalunya a l'època de les masies del segle XVIII, les guatlles eren tradicionalment salvatges. Saps que hi havia una **gran tradició a la cria d'aviram** i a fer plats amb el seu producte, els ous?

- Ous!!! Mariona, com els de la **Monja de Pasqua**.

Pintarem els ous de Pasqua, com en aquell temps, on el costum a les masies, era fer bullir els ous que durant tota la Setmana Santa no es podien menjar i pintar-los de diversos colors per menjar-los quan acabés la quaresma.

Farem **el nostre propi rellotge de sol** que estava present en la façana de les masies i un corral amb **gallines, pollastres, oques, ànecs i galls d'indis**. La carn d'aquests animals, era un plat luxós, doncs tenien una alimentació totalment natural, sense pinsos, éssent **un món sostenible**.

Farem una taula dels llegums, que són considerades com el grup alimentari d'origen vegetal més complet dels quals disposem i amb nombrosos **beneficis per a la salut**. Aprendre que les xufles, els tramussos o els cigronets torrats, poden ser una altra forma divertida de menjar aquests aliments.

Treballarem **la constància com valor de no rendir-se davant les adversitats**, gràcies al conte de la Llebre i la Tortuga, que ens donarà peu a parlar del costum centreeuropeu del conill de Pasqua.

I així serà, com mitjançant unes olimpíades del nostre menjador, descobrirem que tots els éssers humans, com també els animals de corral, tenen aptituds que hem de valorar i per aquest fet celebrar **un final de Festa amb una monja de xocolata**, que ens farà delectar.