

# Abril

## ALPES LLAR D'INFANTS



### El Nostre Compromís

- Treballar per aconseguir un ús integral de productes naturals, frescos i ecològics de proximitat.
- Introduir aliments integrals complets sense cap tipus de tractament.
- Tenir un control directe sobre la procedència de tots els productes i evitar intermediaris que carreguen marges, pressionen al petit productor i no aporten valor.
- Fer una elaboració artesanal, diària i tradicional del dinar, sense precuinats ni productes industrials.

Les fruites de temporada poden ser: maduixes, kiwi, poma, mandarina, taronja, pinya o plàtan

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofa, col, bròquil, carbassa, ceba, coliflor, espinacs, porro i pastanaga

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho - CAT000899  
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

### Al·lèrgens



S	P	W	B	F	O	C
SOJA	PEIX	MOSTASSA	GLUTEN	FRUITS DE CLOSCA	OUS	CRUSTACIS
K	M	A	T	L	D	G
CACAUETS	MOL-LUSCS	API	TRAMUSSOS	LACTIS	DIÒXID DE SOFRE I SULFAT	GRANS DE SÈSAM

### Per què introduïm el producte integral?

Els productes integrals contenen un tipus de fibra que s'anomena "fibra dietètica". No només la trobem en els aliments integrals, sinó també en fruites, verdures i llegums. És una fibra vital per la nostra salut i aporta beneficis com la millora del trànsit intestinal, increment de la sensació de sacietat (i per tant evitem el risc d'una sobrealimentació) i a més és preventiu per problemes amb el colesterol dolent (una de les conseqüències de la diabetis) i malalties cardiovasculars.

A Valors som fermes defensors dels productes reals, sense processar, i l'arròs, la pasta i els cereals (pa) blancs, no son més que el refinament d'aquest productes per eliminar la part externa (germen) per millorar-ne la conservació. Simplifiquem? :)

Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
<b>FESTIU</b>	Arròs a la Napolitana amb sofregit de tomàquet i alfàbrega Bunyols de bacallà (B,P,S,L,O,A,W,D,F) amb patata al caliu logurt (L)	Crema de verdures (B, F, L, S, G) amb verdures de temporada seleccionades i crostonets Pollastre al forn amb enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada	Llacets saltats (B, O, L, S) amb bacó i formatge Trita francesa (O) amb niu d'enciams, pastanaga i pipes (F,K) Fruita de temporada	Cigrons de muntanya amb bolets, alls tendres i tomàquet Hamburguesa de vedella al forn (S, D) amb enciam, olives i brots de soja (S) Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Trinxat de verdures (D) patata, coliflor i all Pit de gall dindi amb tomàquet i formatge gratinat (O, L) Fruita de temporada	Cuscús vegetal (B) amb carbassó, pastanaga i tomàquet Trita de patates i ceba (O) amb enciam, olives i remolatxa logurt (L)	Macarrons marcianets (B, O, L) amb alfàbrega i formatge Filet de lluç al forn (P) amb llit de tomàquet i ceba Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates (D)  Pollastre rostit amb niu d'enciams, olives i pipes (F,K) Fruita de temporada	Arròs a l'amatriciana amb sofregit de tomàquet i panxeta Llom amb salsa de formatge (O, L) amb enciam, blat de moro i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23. Sant Jordi!
Saltat de mongetes tendres amb patates (D) Salsitxes d'au amb niu de tomàquet i ceba (D)  Fruita de temporada	Llenties guisades a l'estil Valors amb carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet Trita de patates i espinacs (O) amb enciam, pipes i olives (F, K) Fruita de temporada	Crema de carbassó i formatge ratllat (O, L)  Hamburguesa vegetal (B,O,L,A) amb enciam, olives i brots de soja (S) Fruita de temporada	Arròs de primavera amb carbassó, pastanaga i tomàquet Varetes de lluç (B, P, M, C, O, L) amb niu d'enciams, pastanaga i pipes (F,K) Fruita de temporada	Macarrons amb salsa de roses (B,O) sofregit de tomàquet i orenga Delícies de drac amb patates xips Pastís de Sant Jordi (B, L, S, F, K, O)
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Arròs amb samfaina tomàquet, albergínia, pebrots i ceba Botifarra al forn amb all i oli (O,W,L,S,F,D)  Fruita de temporada	Pèsols a l'estil del Maresme (L,S) saltats amb patates i pernil Taquets de gall dindi amb salseta amb sofregit de tomàquet, ceba i vegetals de temporada Fruita de temporada	Brou casolà vegetal amb galets i cigrons (A,D) brou vegetal, galets, patata i cigrons Filet de lluç arrebossat (B,C,O,P,L,M) amb enciam, olives i brots de soja Fruita de temporada	Espirals napolitana (B,O,L) amb sofregit de tomàquet i formatge Trita de patates i carbassó (O) amb enciam, blat de moro i olives logurt (L)	Puré de verdures i mongetes seques amb rostes de pa (B,F,L,S,G,D) Pollastre a l'ast amb niu d'enciams, pastanaga i pipes (F,K) Fruita de temporada