

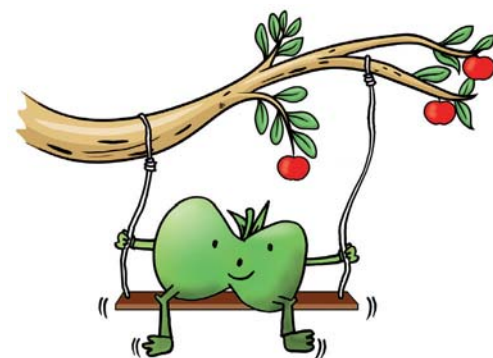
## El raonament

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
<b>8</b> Kcal:752 HC:96 Lip:26 Prot:33 Macarrons gratinats Croquetes de pernil amb amanida Fruita en almívar	<b>9</b> Kcal:762 HC:64 Lip:40 Prot:37 Mongetes blanques estofades Trita de carbassó amb amanida Fruita del temps	<b>10</b> Kcal:663 HC:73 Lip:29 Prot:27 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps	<b>11</b> Kcal:675 HC:83 Lip:24 Prot:30 Arròs a la cassola Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps	<b>12</b> 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
<b>15</b> Kcal:705 HC:85 Lip:27 Prot:30 Arròs amb peix i sípia Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	<b>16</b> Kcal:641 HC:83 Lip:19 Prot:34 Bròquil, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita del temps	<b>17</b> Kcal:643 HC:70 Lip:19 Prot:49 Sopa de brou i pistons Pollastre amb moniato al forn i amanida Fruita del temps	<b>18</b> Kcal:867 HC:105 Lip:29 Prot:45 Espaguetis a la carbonara Bacallà amb samfaina Fruita del temps	<b>19</b> Kcal:626 HC:70 Lip:25 Prot:30 Remenat d'ou amb tomàquet, xampinyons i triangles de blat de moro Llenties amb arròs logurt artesà
<b>22</b> Kcal:580 HC:69 Lip:26 Prot:17 Crema de pastanaga amb pipes de carbassa Botifarra amb seques Fruita del temps	<b>23</b> Kcal:532 HC:66 Lip:13 Prot:32 Sopa de galets Estofat de tonyina amb patates Fruita del temps	<b>24</b> Kcal:729 HC:79 Lip:32 Prot:30 Cigrons a la riojana Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	<b>25</b> Kcal:662 HC:84 Lip:23 Prot:29 Arròs amb verdures i quinoa Calamars a l'andalusa casolans amb amanida logurt artesà	<b>26</b> Kcal:743 HC:84 Lip:29 Prot:35 <b>TAULA DE LA DESCOBERTA: Els cítrics</b> Tallarines amb bolets i verdura Pollastre a la taronja amb amanida Broqueta de fruites cítriques
<b>29</b> Kcal:642 HC:76 Lip:25 Prot:29 Llenties estofades Trita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	<b>30</b> 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	<b>31</b> 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.



## La curiositat

El llibre, *Al voltant de la Lluna*, convertirà el nostre menjador en un paisatge lunar, on celebrarem un carnestoltes extraterrestre. El valor de la curiositat ens farà conèixer les fases de la lluna i la seva influència en les collites. Pels astronautes els comandaments de la nau són les seves eines, per nosaltres els coberts ho són per garantir els bons hàbits de conducta, aconseguint que el temps del dinar sigui una estona tranquil·la, relaxada i gratificant.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>5</b> Kcal:651 HC:76 Lip:25 Prot:30 Macarrons al formatge Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit Fruita del temps	<b>6</b> Kcal:680 HC:88 Lip:19 Prot:38 Crema de llegum i pèsols Bacallà amb samfaina Fruita del temps	<b>7</b> Kcal:608 HC:75 Lip:18 Prot:35 Bleda i patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps	<b>8</b> Kcal:725 HC:65 Lip:38 Prot:29 <b>Dijous Gras</b> Escudella Barrejada Trita de botifarra amb amanida Fruita del temps	<b>9</b> Kcal:764 HC:88 Lip:24 Prot:48 <b>Festa de carnestoltes</b> Turó d'arròs amb tomàquet Aletes de pollastre amb amanida Natilles
<b>12</b> Kcal:643 HC:76 Lip:25 Prot:29 Llenties amb hortalisses Trita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	<b>13</b> Kcal:632 HC:68 Lip:18 Prot:49 Sopa de rap i arròs Mandonguilles a la jardineria Fruita del temps	<b>14</b> Kcal:590 HC:69 Lip:23 Prot:26 Mongeta tendra i patata Pollastre a la farigola amb xips de xirivía i amanida Fruita del temps	<b>15</b> Kcal:641 HC:99 Lip:18 Prot:20 Crema de pastanaga Arròs de muntanya Fruita del temps	<b>16</b> Kcal:680 HC:81 Lip:23 Prot:39 Espaguetis napolitana Lluç arrebossat casolà amb amanida logurt artesà
<b>19</b> Kcal:630 HC:69 Lip:24 Prot:34 Coliflor amb beixamel Tiretes de pollastre arrebossades casolanes amb amanida Fruita del temps	<b>20</b> Kcal:712 HC:63 Lip:34 Prot:38 Mongetes seques estofades Salsitxes al forn amb amanida Fruita del temps	<b>21</b> Kcal:644 HC:66 Lip:25 Prot:39 Macarrons bolonyesa Mussola a la planxa amb amanida logurt artesà	<b>22</b> Kcal:630 HC:85 Lip:23 Prot:21 Arròs amb verdures i quinoa Trita de pernil i formatge amb amanida Fruita del temps	<b>23</b> Kcal:631 HC:76 Lip:23 Prot:30 Sopa de galets Estofat de tonyina amb patates Fruita del temps
<b>26</b> Kcal:681 HC:72 Lip:28 Prot:36 Fideuà Croquetes d'espínacs amb amanida logurt artesà	<b>27</b> Kcal:628 HC:67 Lip:18 Prot:49 Sopa d'arròs Pollastre a l'allada amb amanida Fruita del temps	<b>28</b> Kcal:596 HC:64 Lip:26 Prot:26 Bleda i patata Hamburguesa amb ceba caramel·litzada i tomàquet provençal Fruita del temps		

## El respecte

Els protagonistes del llibre, *Al voltant de la Lluna*, ens faran realitzar molts jocs de relaxació que ens aportaran benestar. Jugant amb les pilotes, aprendrem la importància de la gravetat, i ens imaginarem com es jugaria a la Lluna sense ella. I així acabarà el nostre viatge espacial amb una gran festa de la Mona, amb la dolça tradició de la xocolata i moltes activitats per treballar el respecte als companys, afavorint l'escolta activa i l'empatia.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>5</b> Kcal:603 HC:75 Lip:18 Prot:34 Espaguetis napolitana Bacallà al forn amb verduretes Fruita del temps	<b>6</b> Kcal:587 HC:67 Lip:21 Prot:33 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps	<b>7</b> Kcal:731 HC:72 Lip:35 Prot:32 Mongetes seques estofades Trita de carbassó amb amanida Fruita del temps	<b>8</b> Kcal:608 HC:66 Lip:27 Prot:25 Sopa de brou i pistons Rodo de gall d'indi amb patates fregides i amanida Fruita del temps	<b>9</b> Kcal:690 HC:81 Lip:30 Prot:24 Arròs de verdures i quinoa Croquetes de lluç i gambes amb amanida logurt artesà
<b>12</b> Kcal:609 HC:70 Lip:23 Prot:29 Mongeta tendra i patata Tiretes de pollastre arrebossades casolanes amb amanida Fruita del temps	<b>13</b> Kcal:612 HC:56 Lip:33 Prot:22 Escudella barrejada (cigrons, galets, col) Salsitxes amb samfaina Fruita del temps	<b>14</b> Kcal:673 HC:85 Lip:24 Prot:30 Arròs a la marinera Trita de pernil amb amanida Fruita del temps	<b>15</b> Kcal:649 HC:78 Lip:21 Prot:35 Macarrons bolonyesa Mussola a la planxa amb amanida Fruita del temps	<b>16</b> Kcal:585 HC:57 Lip:26 Prot:30 Amanida de poma, formatge i crostons de pa Llenties amb arròs logurt artesà
<b>19</b> Kcal:583 HC:69 Lip:21 Prot:29 Sopa de rap i arròs Hamburguesa de coliflor i formatge amb tomàquet Fruita del temps	<b>20</b> Kcal:729 HC:61 Lip:28 Prot:58 Cigrons amb espínacs Pernils de pollastre al forn amb amanida logurt artesà	<b>21</b> Kcal:579 HC:85 Lip:14 Prot:26 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps	<b>22</b> Kcal:598 HC:72 Lip:23 Prot:25 Crema de porros Llom rostit a l'orenga amb pebrot i patates Fruita del temps	<b>23</b> Kcal:826 HC:97 Lip:31 Prot:39 <b>Festa de la Mona</b> Espirals gratinats Ous de pasqua arrebossats amb amanida Mona

