



## L'esforç

El nostre menjador es convertirà en un petit paisatge xinès, amb fanalets, la Gran Muralla Xina i Paifangs, els seus arcs decorats. Farem una **Taula de la Descoberta Xinesa**, on aprendrem que allà se substitueix el pa per arròs, que tenen taules giratòries rodones per potenciar el diàleg i que mengen amb "palets". Els jocs d'equilibri, ens faran apropar al Tai-Txi. Gaudirem del conte de Mulan, amb el que reflexionarem sobre les actituds no sexistes i treballarem el valor de l'esforç, per aconseguir grans reptes a la vida. Farem **dinàmiques emocionals**, apropant-nos a la medicina xinesa que considera que la malaltia està relacionada amb les emocions. I així amb tot el plaer que comporta un bon dinar a la taula, aprendrem a créixer sans, apreciament **les joies alimentàries de la natura** en un mes ple de colors i de vida.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>1</b> <b>FESTA</b>	<b>2</b> Arròs amb verdures i quinoa Bacallà cruixent amb amanida Pa / logurt de la Fageda	<b>3</b> Llenties estofades Trita de carbassó amb amanida Pa / Fruita del temps
<b>6</b> Tallarines amb olives negres i alfàbrega Calamars arrebossats amb amanida Pa / logurt de la Fageda	<b>7</b> Cigrons estofats Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit Pa / Fruita del temps	<b>8</b> Sopa de brou i pistons Pollastre a l'allada amb xips Pa / Fruita del temps	<b>9</b> Purè de verdures Arròs de muntanya Pa / Fruita del temps	<b>10</b> Bleda i patata Estofat de vedella amb xampinyons Pa / Fruita del temps
<b>13</b> Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb amanida Pa / logurt de la Fageda	<b>14</b> Espaguetis carbonara Lluç a la planxa amb all i julivert amb amanida Pa / Fruita del temps	<b>15</b> Mongeta tendra amb patata Rostit de llom al forn amb salsa de prunes Pa / Fruita del temps	<b>16</b> Llenties amb arròs Trita de pernil i formatge amb enciam i pastanaga Pa / Fruita del temps	<b>17</b> Amanida russa Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit Pa / Fruita del temps
<b>20</b> Sopa de galets Salsitxes al forn amb samfaina Pa / Fruita del temps	<b>21</b> Crema de carbassó Paella mixta Pa / Fruita del temps	<b>22</b> Amanida d'arròs Bacallà a la marinera Pa / Fruita del temps	<b>23</b> Empedrat de seques Trita de patata i ceba amb amanida Pa / Fruita del temps	<b>24</b> <b>TAULA DESCOBERTA</b> Tallarins chow Mein Pollastre al forn amb verdures bolets i bambú Pa / Gelat
<b>27</b> Llenties estofades Trita de carbassó amb amanida Pa / logurt de la Fageda	<b>28</b> Arròs amb tomàquet Cassoleta de lluç i gambes Pa / Fruita del temps	<b>29</b> Mongeta tendra i patats Hamburguesa de vedella amb ceba i amanida Pa / Fruita del temps	<b>30</b> Fideuà Croquetes d'espínacs, panses i pinyons amb tomàquet amanit Pa / Fruita del temps	<b>31</b> Amanida camperola Rodó de gall dindi amb rodanxes de poma Pa / Fruita del temps

**Verdures de temporada:** albergínia, bleda, carbassó, carxofa, espínacs, mongeta tendra, pebrot, pèsol i tomàquet.

**Fruites de temporada:** albercoc, cirera, maduixa, pera d'estiu, plàtan i prunes.