



ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT
SALESIANES DE SANT ANDREU

BASAL



Divendres 1
CARNAVAL
Pizza de formatge
Pollastre arrebossat amb xips
Flam

Crema de pastanaga
Sandvitx vegetal amb ou dur
Fruita del temps

Dilluns 4
FESTIU

Dimarts 5
Crema de porros
Salsitxes de pollastre amb
amanida de seques
logurt

Sopa de peix amb fideus
Lluç a la planxa amb escalivada
Fruita del temps

Dimecres 6
DIMECRES DE CENDRA
Llenties estofades amb arròs
Ous aurora amb beixamel i base
de patata i tomàquet
Fruita del temps

Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, formatge
tomàquet i enciam
logurt

Dijous 7
Sopa de pollastre amb
galets
Estofat de porc
Fruita del temps

Espinacs amb patata
Ous remenats amb xampinyons i
espàrrecs
Quéfir

Divendres 8
Llacets a la carbonara (nata,
ceba i xampinyons)
Bacallà al forn amb amanida
(enciam, tomàquet i cogombre)
Fruita del temps

Wok de verdures saltades
Salmó amb llesques de patata al vapor
logurt

Dilluns 11
Minestra de verdures
Canelons amb salsa de
ceps
Fruita del temps

Crema de porros amb crostons de pa
Cuixetes de pollastre a l'allet amb
amanida d'enciam i pastanaga
logurt amb nous

Dimarts 12
Escudella amb cigrons
Trita de patata i ceba
amb amanida (enciam,
tomàquet i blat de moro)
logurt

Mongeta verda, pastanaga i xampinyons
Lluç amb pebrots
Fruita del temps

Dimecres 13
Trinxat de la cerdanya (col,
patata i cruixent de bacó)
Llom al forn amb amanida
(enciam, pastanaga i cogombre)
Fruita del temps

Sopa d'au amb pistons
Wok de pollastre a daus amb ceba, pebrot
vermell, pebrot verd, , salsa de soja i sèsam
Sopa de iogurt amb kiwi

Dijous 14
Arròs amb verdures
Pollastre al xilindró amb
amanida (enciam, tomàquet i
olives)
Fruita del temps

Bistec de vedella a la planxa amb
cuscús i verdures
Batut de fruita i iogurt

Divendres 15
Macarrons amb tomàquet
i tonyina
Limanda a la marinera
Fruita del temps

Amanida de l'hort
Paninis de salmó i mozzarella
logurt

Dilluns 18
Mongeta tendra amb
patata
Estofat de bacallà
Fruita del temps

Purè de verdures amb crostons
Lluç arrebossat amb rúcula
logurt

Dimarts 19
Cigrons estofats amb verdures
(porro i pastanaga)
Hamburguesa mixta amb
amanida (enciam, tomàquet i blat de
moro)
logurt

Cuscús amb verduretes i panses
Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada
Fruita del temps

Dimecres 20
Paella de carn
Lluç arrebossat amb
verdures saltades variades
Fruita del temps

Verdures al forn
Bistec de vedella a la planxa amb
boniato
logurt amb avellanes

Dijous 21
Crema de carbassa
Pollastre al forn amb
amanida (enciam,
pastanaga i cogombre)
Fruita del temps

Mix de verdures gratinades
Hamburguesa vegetal amb patata al forn
Quéfir

Divendres 22
Espirals marcians (beixamel
d'espinacs)
Trita de carbassó amb
amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Espaguetis amb verdures i llagostins
Sardines al forn amb all i julivert amb tomàquet
amanit
Fruita del temps

Dilluns 25
Arròs tres delícies (gall dindi,
pèsols, pastanaga i blat de moro)
Bacallà amb tomàquet i
amanida (enciam, pastanaga i
cogombre)
Fruita del temps

Amanida completa
Ous durs amb pisto de verdures
logurt

Dimarts 26
Crema de verdures (carbassó
i pastanaga)
Estofat de vedella
logurt

Mongeta verda amb patata
Gall d'indi a la planxa amb verdures
saltades
Fruita del temps

Dimecres 27
Sopa de peix amb arròs
Gall d'indi rostit amb bolets
Fruita del temps

Quinoa amb verdures i gambes
logurt amb fruites del bosc

Dijous 28
Macarrons bolonyesa (carn
picada mixta de porc i vedella,
tomàquet i formatge)
Trita d'espinacs amb amanida
(enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Hummus
Tires de pollastre saltejades amb verdures
logurt amb nous i mel

Divendres 29
Llenties estofades amb
verdures
Lluç orly amb amanida (enciam,
tomàquet i blat de moro)
DIA DEL POSTRE SALUDABLE
MACEDONIA DE FRUITA

Amanida mixta
Crep de verdures i formatge

Fruites de Primavera
Les flors anuncien que la primavera ja ha arribat.
La natura es vesteix de gala amb la floració dels
arbres fruiters.
"Els Colors de la Salut", colors vius que
ens enamoren!
El fet que tinguin aquests colors està relacionat
amb la multitud de nutrients que ens aporten
per a la salut. A més, estan boníssimes!
Es aconsellable gaudir dels fruits típics d'aquesta
temporada que duren poc temps, però tenen un
alt contingut en vitamines i minerals: maduixots
i maduixes, prunes, nespres, albercocs,
limones i cireres.
Aquestes fruites s'han d'integrar a la nostra vida
quotidiana perquè ens aporten molts beneficis.
Per exemple, les maduixes i maduixots,
són unes de les fruites que contenen més
vitamina C i que ens acompanyaran durant tota
aquesta estació.
Descobreix també quines hortalisses i verdures
es troben a l'hort i quins altres aliments i
productes són típics d'aquesta temporada, per
aprofitar al màxim l'energia de l'estació i per
sentir-te dinàmic i amb vitalitat per gaudir
d'activitats a l'aire lliure.
És hora de passejar pels mercats dels nostres
pobles i descobrir nous productes admirant els
colors de la lavanda, de roselles i gira-sols.