



ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT
SALESIANES DE SANT ANDREU
**SENSE FRUITS SECS, MARISC NI
FRUITES RELACIONADES AMB LA
NECTARINA**



Divendres 1
CARNAVAL
(* Panini de tonyina
Pollastre arrebossat amb
xips
Flam

Dilluns 4 FESTIU	Dimarts 5 Crema de porros Salsitxes de pollastre amb amanida de seques logurt	Dimecres 6 DIMECRES DE CENDRA Llenties estofades amb arròs Ous aurora amb beixamel i base de patata i tomàquet (* Fruita del temps permesa	Dijous 7 Sopa de pollastre amb galets Estofat de porc (* Fruita del temps permesa	Divendres 8 Llacets a la carbonara (nata, ceba i xampinyons) Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre) (* Fruita del temps permesa
Dilluns 11 Minestra de verdures (* Gall dindi al forn amb xampinyons (* Fruita del temps permesa	Dimarts 12 Escudella amb cigrons Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt	Dimecres 13 Trinxat de la cerdanya (col, patata i cruixent de bacó) Llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre) (* Fruita del temps permesa	Dijous 14 Arròs amb verdures Pollastre al xilindrón amb amanida (enciam, tomàquet i olives) (* Fruita del temps permesa	Divendres 15 Macarrons amb tomàquet i tonyina (* Limanda al forn amb verdures (* Fruita del temps permesa
Dilluns 18 Mongeta tendra amb patata (* Bacallà al forn amb ceba i pastanaga (* Fruita del temps permesa	Dimarts 19 Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) Hamburguesa mixta amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt	Dimecres 20 Paella de carn Lluç arrebossat amb verdures saltades variades (* Fruita del temps permesa	Dijous 21 Crema de carbassa Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre) (* Fruita del temps permesa	Divendres 22 Espirals marcians (beixamel d'espínacs) Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives) (* Fruita del temps permesa
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 permesa	Dimarts 26 Crema de verdures (carbassó i pastanaga) Estofat de vedella logurt	Dimecres 27 (* Sopa d'au Gall d'indi rostit amb bolets (* Fruita del temps permesa	Dijous 28 Macarrons bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge) Truita d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i olives) (* Fruita del temps permesa	Divendres 29 Llenties estofades amb verdures Lluç orly amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) (* Fruita del temps permesa

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!

És 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, llimones 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.