



ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT
SALESIANES DE SANT ANDREU

SENSE LACTOSA



Divendres 1 CARNAVAL (*) Panini de tonyina (sense formatge) Pollastre arrebossat amb xips (*) Gelatina
Divendres 8 (*) Llacets amb tomàquet, ceba i xampinyons Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre) Fruita del temps
Divendres 15 Macarrons amb tomàquet i tonyina Limanda a la marinera Fruita del temps
Divendres 22 (*) Espirals amb tomàquet i verdures Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps
Divendres 29 Llenties estofades amb verdures Lluç orly amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) DIA DEL POSTRE SALUDABLE MACEDONIA DE FRUITA

Dilluns 4 FESTIU	Dimarts 5 (*) Crema de porros (sense llet) Salsitxes de pollastre amb amanida de seques (*) logurt sense lactosa	Dimecres 6 DIMECRES DE CENDRA Llenties estofades amb arròs Ous durs amb base de patata i tomàquet (sense beixamel) Fruita del temps	Dijous 7 Sopa de pollastre amb galets Estofat de porc Fruita del temps
Dilluns 11 Minestra de verdures (*) Gall d'indi al forn amb xampinyons Fruita del temps	Dimarts 12 Escudella amb cigrons Trita de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) (*) logurt sense lactosa	Dimecres 13 (*) Col amb patata Llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre) Fruita del temps	Dijous 14 Arròs amb verdures Pollastre al xilindrón amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps
Dilluns 18 Mongeta tendra amb patata Estofat de bacallà Fruita del temps	Dimarts 19 Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) Hamburguesa mixta amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) (*) logurt sense lactosa	Dimecres 20 Paella de carn Lluç arrebossat amb verdures saltades variades Fruita del temps	Dijous 21 (*) Crema de carbassa (sense llet) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre) Fruita del temps
Dilluns 25 (*) Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) (sense gall d'indi) Bacallà amb tomàquet i amanida (enciam, pastanaga i cogombre)	Dimarts 26 (*) Crema de verdures (carbassó i pastanaga)(sense llet) Estofat de vedella (*) logurt sense lactosa	Dimecres 27 Sopa de peix amb arròs Gall d'indi rostit amb bolets Fruita del temps	Dijous 28 Macarrons bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet) (sense formatge) Trita d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps

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.