



ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT
SALESIANES DE SANT ANDREU
SENSE LLENTIES



Divendres 1
CARNAVAL
Pizza de formatge
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
(* Arròs amb tomàquet
Ous aurora amb beixamel i
base de patata i tomàquet
Fruita del temps

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

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

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

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

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

Divendres 15
Macarrons amb
tomàquet i tonyina
Limanda a la marinera
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

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

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

Divendres 22
Espirals marcians
(beixamel d'espínacs)
Truita de carbassó amb
amanida (enciam,
tomàquet i olives)
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

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

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 i formatge)
Truita d'espínacs amb
amanida (enciam,
tomàquet i olives)
Fruita del temps

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

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,
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.