



ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT
SALESIANES DE SANT ANDREU
**SENSE LLET, FORMATGE NI
TARONJA**



Divendres 1
CARNAVAL
(*) Panini de tonyina (sense formatge)
Pollastre arrebossat amb xips logurt

Dilluns 4
FESTIU

Dimarts 5
(*) Crema de porros (sense llet)
Salsitxes de pollastre amb amanida de seques logurt

Dimecres 6
DIMECRES DE CENDRA
Llenties estofades amb arròs
Ous durs amb base de patata i tomàquet (sense beixamel)
(*) 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 d'indi al forn amb xampinyons
(*) Fruita del temps permesa

Dimarts 12
Escudella amb cigrons
Trita 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 xilindró amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
(*) Fruita del temps permesa

Divendres 15
Macarrons amb tomàquet i tonyina
Limanda a la marinera
(*) Fruita del temps permesa

Dilluns 18
Mongeta tendra amb patata
Estofat de bacallà
(*) 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 (sense llet)
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
(*) Fruita del temps permesa

Divendres 22
(*) Espirals amb tomàquet i verdures
Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
(*) Fruita del temps permesa

Dilluns 25
Arròs tres delícies (gall d'indi, 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)(sense llet)
Estofat de vedella logurt

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

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 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.