



ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT
SALESIANES DE SANT ANDREU

SENSE OU, FRUITS SECS, PINYA NI PRÉSSEC



Divendres 1
CARNAVAL
(* Panini de tonyina (sense formatge)
(* Pollastre arrebossat (sense ou) amb xips
(* Gelatina (no préssec ni pinva)

Dilluns 4

FESTIU

Dimarts 5
Crema de porros
Salsitxes de pollastre amb amanida de seques
(* logurt (no préssec)

Dimecres 6
DIMECRES DE CENDRA
Llenties estofades amb arròs
(* Lluç amb beixamel, base de patata i tomàquet
(* Fruita del temps permesa

Dijous 7
(* Sopa de pollastre amb pasta sense ou
Estofat de porc
(* Fruita del temps permesa

Divendres 8
(* Pasta sense ou 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 (pasta sense ou)
(* Hamburguesa de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
(* logurt (no préssec)

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
(* Pasta sense ou 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 (no préssec)

Dimecres 20
Paella de carn
(* Lluç arrebossat (sense ou) 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
(* Pasta sense ou marciàna (beixamel d'espinaçs)
(* Limanda al forn 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)
Estofat de vedella
(* logurt (no préssec)

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

Dijous 28
(* Pasta sense ou bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet) (sense formatge)
(* Llom al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
(* Fruita del temps permesa

Divendres 29
Llenties estofades amb verdures
Lluç arrebossat (sense ou) 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.