



ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT
SALESIANES DE SANT ANDREU

SENSE OU



Divendres 1 CARNAVAL (* Panini de tonyina (sense formatge) (* Pollastre arrebossat (sense ou) amb xips (* Gelatina
Divendres 8 (* Pasta sense ou a la carbonara (nata, ceba i xampinyons) Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre) Fruita del temps
Divendres 15 (* Pasta sense ou amb tomàquet i tonyina Limanda a la marinera Fruita del temps
Divendres 22 (* Pasta sense ou marciàna (beixamel d'espinaç) (* Limanda al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps
Divendres 29 Llenties estofades amb verdures Lluç arrebossat (sense ou) amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) DIA DEL POSTRE SALUDABLE MACEDONIA DE FRUITA

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 (* Lluç amb beixamel, base de patata i tomàquet Fruita del temps	Dijous 7 (* Sopa de pollastre amb pasta sense ou 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 (pasta sense ou) (* Hamburguesa de pollastre 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
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 (sense ou) amb verdures saltades variades Fruita del temps	Dijous 21 Crema de carbassa Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre) Fruita del temps
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	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 (* 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

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.