



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.



ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT SALESIANES DE SANT ANDREU SENSE PA NI LÀCTICS



Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 1
FESTIU	(*) Crema de porros (sense llet) Salsitxes de pollastre amb amanida de seques (*) logurt de soia	DIMECRES DE CENDRA Llenties estofades amb arròs Ous durs amb base de patata i tomàquet (sense beixamel) Fruita del temps	Sopa de pollastre amb galets Estofat de porc Fruita del temps	CARNAVAL (*) Panini de tonyina (sense formatge) Pollastre arrebossat amb xips (*) Gelatina
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Minestra de verdures (*) Gall d'indi al forn amb xampinyons Fruita del temps	Escudella amb cigrons Trita de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) (*) logurt de soia	Trinxat de la cerdanya (col, patata i cruixent de bacó) Llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre) Fruita del temps	Arròs amb verdures Pollastre al xilindró amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet i tonyina Limanda a la marinera Fruita del temps
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Mongeta tendra amb patata Estofat de bacallà Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) Hamburguesa mixta amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) (*) logurt de soia	Paella de carn Lluç arrebossat amb verdures saltades variades Fruita del temps	(*) Crema de carbassa (sense llet) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre) Fruita del temps	(*) Espirals amb tomàquet i verdures Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Arròs tres delícies (gall d'indi, pèsols, pastanaga i blat de moro) Bacallà amb tomàquet i amanida (enciam, pastanaga i cogombre) Fruita del temps	(*) Crema de verdures (carbassó i pastanaga)(sense llet) Estofat de vedella (*) logurt de soia	Sopa de peix amb arròs Gall d'indi rostit amb bolets Fruita del temps	Macarrons bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet) (sense formatge) Trita d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	Llenties estofades amb verdures Lluç orly amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) DIA DEL POSTRE SALUDABLE MACEDONIA DE FRUITA