



ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT
SALESIANES DE SANT ANDREU

SENSE PEIX



Divendres 1

CARNAVAL

Pizza de formatge
Pollastre arrebossat amb
xips
Flam

Divendres 8

Llacets a la carbonara
(nata, ceba i xampinyons)
(*) Truita francesa amb
amanida (enciam, tomàquet
i cogombre)
Fruita del temps

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
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

Dilluns 11

Minestra de verdures
(*) Gall d'indi al forn
amb xampinyons
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

(*) Macarrons amb
tomàquet i formatge
(*) Truita francesa
amb verdures
Fruita del temps

Dilluns 18

Mongeta tendra amb
patata
(*) Gall dindi al forn
amb ceba i pastanaga
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
(*) Llom 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)
(*) Salsitxes 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 d'au
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

(*) Arròs amb tomàquet
Llenties estofades amb
verdures
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.