



# ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT SALESIANES SANT ANDREU



## BASAL

### Divendres 1

Llacets a la carbonara (nata, ceba i bacó)  
Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

Mongeta verda amb patata  
Sanvitx vegetal d'avocad i salmó  
Quéfir

### Divendres 8

Arròs amb verdures  
Pollastre al xilindrón  
Fruita del temps

Amanida de l'hort  
Paninis de pernil cuit i mozzarella  
logurt amb nous

### Divendres 15

Espirals marcians (beixamel d'espínacs)  
Hamburguesa de vedella amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

Amanida de fruits secs  
Pizza de tonyina  
logurt amb fruites del bosc

### Divendres 22

Llenties estofades amb arròs  
Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

Amanida mixta  
Crep de pernil i formatge  
logurt



**Dilluns 4**  
Pèsols saltats amb ceba  
Canelons amb salsa de ceps  
Fruita del temps

Purè de verdures amb crostons  
Gall dindi al planxa amb patates dau  
Natilles

**Dimarts 5**  
Escudella  
Truitada de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
logurt

Wok de verdures saltades  
Pollastre en adob amb pebrots  
Fruita del temps

**Dimecres 6**  
Coliflor amb patata  
Llom arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)  
Fruita del temps

Tomàquet amanit amb mel  
Llobarro a la papillot  
logurt

**Dijous 7**  
Pizza  
Limanda a la marinera  
Fruita del temps

Col a la gallega  
Ous al forn amb pisto de verdures  
Quéfir

**Dilluns 11**  
Mongeta tendra amb patata  
Estofat de porc  
Fruita del temps

Crema de porros  
Bunyols de bacallà amb verdures  
logurt

**Dimarts 12**  
Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga)  
Truitada de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
logurt

Quinoa amb verdures  
Gall d'indi a la planxa amb tomàquet  
Fruita del temps

**Dimecres 13**  
Paella de carn  
Lluç arrebossat amb verdures saltades variades  
Fruita del temps

Bistec de vedella a la planxa amb cuscús i verdures  
Batut de fruita i iogurt

**Dijous 14**  
Crema de carbassa  
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)  
Fruita del temps

Coliflor gratinada  
Truitada francesa amb formatge i verdures  
Flam

**Dilluns 18**  
Sopa de peix  
Estofat de vedella  
Fruita del temps

Mongeta verda saltejada amb pernil salat i ceba sofregida  
Truitada de tonyina amb amanida  
Quéfir

**Dimarts 19**  
Arròs tres delícies (gall dindi, pèsols, pastanaga i blat de moro)  
Bacallà amb tomàquet i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
logurt

Hummus  
Tires de pollastre saltades amb pebrots

**Dimecres 20**  
Crema de verdures (carbassó i pastanaga)  
Cap de llom rostit amb bolets  
Fruita del temps

Sopa de tomàquet  
Peixet al forn amb verdures  
Sopa de iogurt amb kiwi

**Dijous 21**  
Macarrons bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)  
Truitada francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

Purè de patata  
Llom al forn amb noma i verdures

**Dilluns 25**  
Cuscús saltat amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)  
San Jacobo amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)  
Fruita del temps

Bledes amb passes i pinyols  
Ous amb beixamel de xampinyons  
Quéfir

**Dimarts 26**  
Bròquil amb patates  
Estofat de gall dindi  
logurt

Espaguets amb verdures i llagostins  
Sardines al forn amb all i julivert  
Fruita del temps

**Dimecres 27**  
Cigrons amb espinacs  
Mandonguilles amb tomàquet  
Fruita del temps

Crema de xampinyons  
Cap de llom a la planxa amb espàrrecs  
Flam

**Dijous 28**  
**DIJOURS GRAS**  
Sopa de pasta  
Truitada francesa amb botifarra d'ou  
Fruita del temps

Mix de verdures gratinades  
Hamburguesa vegetal amb patata al forn

### Qui sembra al febrer, collita té.

El febrer és sempre un bon mes per a les verdures, com tots els mesos d'hivern. Els cítrics a principis d'any estan en el seu millor moment i ja podem començar a gaudir de les primeres maduixes.

Els pescadors es prenen temps per fer xarxes noves i reparar tots els seus utensilis.

A la peixateria, és hora de demanar llenguado, ja que s'inicia la seva temporada.

Sol de febrer mai dura un dia sencer.

Al camp, hi ha poca feina i s'aprofita el temps portant els fems i adobant.

Es prepara el camp per les sembres de primavera.

Pel febrer neix el bon corder i cal fer les tries de les ovelles.

El Dijous, conegut popularment, com a Dijous Gras, és el punt de partida tradicional per a celebracions de carnestoltes arreu del país.

En aquest dia, és habitual celebrar menjars familiars on els protagonistes són tota mena de plats que combinen els ous i la carn.

I per a Sant Valentí, l'ametller a florir.



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar  
Empresa certificada ISO 9001.

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.