



ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT SALESIANES SANT ANDREU

SENSE GLUTEN

Benvingut al nou curs 2019-2020!

Endermar t'acompanyarà aquest nou curs al menjador de l'escola i et sorprendrem amb nous menús saludables i equilibrats i amb moltes noves aventures, perquè portis una vida més sana i plena d'energia.

IMPORTANT: menjar cinc vegades al dia: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar de manera sana i equilibrada!

Després d'un llargues vacances d'estiu, cal que comencis a organitzar-te: activitat física, descans i una bona alimentació t'ajudaran a millorar el teu rendiment escolar i et proporcionaran l'energia per gaudir de totes les activitats diàries.

Durant el dia, és millor jugar al parc amb els amics que seure davant de qualsevol pantalla. I el més important: 30 minuts abans d'anar al llit, totes les pantalles apagades.

Els aliments han de ser nutritius, saludables i variats. Per aquest motiu, al setembre et proposem plats basats en productes de temporada: peix fresc i noves receptes a base de llegums que t'encantaran.

Tenim una gran quantitat de fruites i verdures fresques per acompanyar els àpats: prunes, préssecs i el primer ram. Les albergínies, les carabasses, les mongetes verdes, els pebrots i l'enciam també són essencials per a una bona alimentació.

Benvingut al menjador de l'escola!

Dilluns 16 Llenties estofades amb magra Truita de carbassó amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps	Dimarts 17 Crema de porros (*) Llom arrebossat (sense gluten) amb patates fregides Fruita del temps	Dimecres 18 (*) Amanida de pasta sense gluten (pastanaga, blat de moro i tomàquet) Botifarra de gall dindi al forn amb seques Fruita del temps	Dijous 19 Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt	Divendres 20 Gratén de patates (patata amb beixamel de blat de moro i formatge) Daus de pollastre amb saltat de verdures (carbassó, ceba i pebrot) Fruita del temps
Dilluns 23 (*) Pasta sense gluten amb tonyina i tomàquet Ous a la portuguesa (patata, pèsols i pernil) amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet) Fruita del temps	FESTIU		Dijous 26 Empedrat de cigrons (tomàquet, tonyina i pebrot verd) Pollastre al xilindrón (ceba, tomàquet i pebrot vermell) Natilla/ Flam	Divendres 27 Patates estofades amb verdures (*) Llom al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps
Dilluns 30 Crema de verdures Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps				