



## 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**  
 (\*) Amanida de patata (pastanaga, blat de moro i olives)  
 Llenties estofades amb magra  
 Fruita del temps

**Dilluns 23**  
 (\*) Pasta sense ou amb tonyina i tomàquet  
 (\*) Lluç al forn amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
 Fruita del temps

**Dilluns 30**  
 Crema de verdures  
 (\*) Pinxos saltats amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
 Fruita del temps

**Dimarts 17**  
 Crema de porros  
 (\*) Llom arrebossat (sense ou) amb patates fregides  
 Fruita del temps

**Dimarts 24**  
**FESTIU**

**Dimecres 18**  
 (\*) Amanida de pasta sense ou (pastanaga, blat de moro i tomàquet)  
 Botifarra de gall dindi al forn amb seques  
 Fruita del temps

**Dimecres 25**  
 Paella de verdures (pebrot vermell, pebrot verd, carbassó i pastanaga)  
 Salmó al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)  
 Fruita del temps

**Dijous 12**  
 (\*) Pasta sense ou napolitana (salsa de tomàquet i orenga)  
 (\*) Pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de gira-sol)  
 Gelat de taronja

**Dijous 19**  
 (\*) Arròs amb tomàquet  
 Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
 logurt

**Dijous 26**  
 Empedrat de cigrons (tomàquet, tonyina i pebrot verd)  
 Pollastre al xilindrón (ceba, tomàquet i pebrot vermell)  
 (\*) Flam de vainilla

**Divendres 13**  
 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)  
 Bacallà amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)  
 Fruita del temps

**Divendres 20**  
 (\*) Gratén de patates (patata amb beixamel de blat de moro) (sense formatge)  
 Daus de pollastre amb saltat de verdures (carbassó, ceba i pebrot)  
 Fruita del temps

**Divendres 27**  
 Patates estofades amb verdures  
 (\*) Llom al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)  
 Fruita del temps



# ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT SALESIANES SANT ANDREU

## SENSE OU