



ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT SALESIANES SANT ANDREU

SENSE TOMÀQUET, FRUITS SECS, LLET, LLENTIES, BLAT DE MORO, PRESSEC, MADUIXES, PINYA, ALBERCOC NI FIGA

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
 (*) Patates estofades amb magra (sense tomàquet)
 (*) Truita de carbassó amb amanida (cogombre i pastanaga)
 (*) Fruita del temps permesa

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

Dimecres 18
 (*) Amanida de pasta (pastanaga i olives)
 Botifarra de gall dindi al forn amb seques
 (*) Fruita del temps permesa

Dijous 19
 (*) Arròs amb oli i ou dur
 Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
 (*) logurt sense lactosa

Divendres 20
 (*) Patates gratinades amb formatge
 Daus de pollastre amb saltat de verdures (carbassó, ceba i pebrot)
 (*) Fruita del temps permesa

Dilluns 23
 (*) Espirals amb oli i tonyina
 (*) Ous a la portuguesa (patata, pèsols i pernil) amb amanida (enciam i pastanaga)
 (*) Fruita del temps permesa

Dimarts 24
FESTIU

Dimecres 25
 (*) Arròs blanc amb verdures (pebrot vermell, pebrot verd, carbassó i pastanaga)
 Salmó al forn amb amanida (cogombre i olives)
 (*) Fruita del temps permesa

Dijous 26
 (*) Empedrat de cigrons (tonyina i pebrot verd) (sense tomàquet)
 (*) Pollastre al forn amb verdures (ceba i pebrot vermell) (sense tomàquet)
 (*) logurt sense lactosa

Divendres 27
 (*) Patates estofades amb verdures (sense tomàquet)
 (*) Llom al forn amb amanida (enciam i olives)
 (*) Fruita del temps permesa

Dilluns 30
 (*) Crema de verdures (sense llet)
 Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
 (*) Fruita del temps permesa

