



ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLETAT SALESIANES DE SANT ANDREU

BASAL



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
<p>Patates saltades amb pernil i formatge</p> <p>Truita francesa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Sopa de peix Gall dindi saltat amb verdures Iogurt amb fruita</p>	<p>Fabada asturiana (mongetes blanques amb xoriço i botifarra negra)</p> <p>Crestes de tonyina amb amanida (enciam i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Amanida completa amb fruits secs Seitons arrebossats Iogurt</p>	<p>Macarrons amb tomàquet, ceba i formatge</p> <p>Pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Crema de carbassó Ous potxé amb samfaina Iogurt amb ametlles</p>	<p>Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i truita)</p> <p>Bacallà amb tomàquet i amanida (enciam i olives)</p> <p>Iogurt</p> <p>Coliflor saltada amb alls Pinxos d'au adobats amb patates Plàtan banyat amb xocolata negra</p>	<p>FESTIU</p>
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
<p>Llenties amb arròs</p> <p>Truita de formatge amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Sopa d'au Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada Iogurt</p>	<p>Espinacs a la crema</p> <p>Llom adobat al forn amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Cuscús saltat amb verdures i panses Lluç al forn amb ceba confitada Quéfir</p>	<p>Sopa de picadillo (arròs, ou dur i pernil)</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures Ous remenats amb alls tendres i gambetes Iogurt</p>	<p>Llacets a la carbonara (nata, ceba i xampinyons)</p> <p>Marmitako de tonyina</p> <p>Iogurt</p> <p>Amanida completa amb advocat Bistec de vedella a la planxa amb boniato Poma al forn</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Botifarra d'au amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Sopa de verdures Crep de pernil i formatge Bol de iogurt amb fruita</p>
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
<p>Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga)</p> <p>Bunyols de bacallà amb amanida (enciam romana, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Mongeta verda saltada amb pernil Llom saltat amb verdures Iogurt</p>	<p>Puré de carbassó</p> <p>Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet i timbal d'arròs</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Sopa de galets Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn Iogurt amb ametlles</p>	<p>Cigrons saltats amb bacó</p> <p>Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Crema de remolatxa Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds Iogurt</p>	<p>Arròs a la cassola amb verdures (carbassó i carbassa)</p> <p>Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Sopa d'api i poma Daus de vedella saltats amb verdures Iogurt</p>	<p>MENÚ DE NADAL</p> <p>Sopa de galets amb pilota</p> <p>Pollastre al forn amb panses i prunes</p> <p>Turrons i refrescs</p> <p>Hamburguesa vegetal amb pa de sèsam, enciam, tomàquet, ceba caramelitzada i formatge Macedònia de fruita</p>

Ditxós és el mes de desembre, que entra amb llardons i surt amb torròns

Ja tenim el Nadal a taula!
És el moment perfecte per a gaudir d'un bon menjar en família.

Uns dies abans de Nadal, a moltes llars, el pessebre ja està decorat amb noves figures, s'ha col·locat el riu, els Reis mags, els pastorets i les ovelles...

A més dels regals, el Nadal té un fort component gastronòmic:
Tota la família es reuneix al voltant d'una taula per a gaudir d'un menjar, gairebé sempre abundant, on no pot faltar l'escudella, la carn d'olla, el pollastre rostit, les neules, els torròns, el vi i el cava.

Aquests exquisits menjars casolans poques vegades es tornen a repetir al llarg de l'any.
Sovint, les sobretaulas del dia de Nadal es perllonguen fins al sopar.

I després de Nadal, és hora d'esperar als reis mags i despertar amb la il·lusió que ens portaran els regals que vam demanar a la nostra carta.
Si no ens portem bé, els reis poden portar-nos carbó.

Feliç nadal i bon profit!



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

* Tenim al seu abast el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat a la seva disposició a l'escola

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.