

Benvingut 2020!

Amb les baixes temperatures necessitem menjar les fruites típiques de la temporada i, si és possible, una peça de cítrics cada dia, pel seu alt contingut en vitamina C. La vitamina C, en estimular el nostre sistema de defensa, ens ajudarà a prevenir els refredats o a reduir la seva durada.

Estem començant l'any amb bon peu, però ara més que mai, necessitem vitamines i minerals.

Per tant, hem de menjar verdures fresques de temporada, per exemple: col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, escaroles, carabasses, naps... a més de patates, cebes, pastanagues...

Verdures riques en vitamines i minerals que necessitarem durant els mesos freds de l'any.

I tampoc hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cullera.

Feliç Any Nou!!!

ESCOLA MARE DE DEU DE LA SOLETAT DE SANT ANDREU

BASAL

<p>Dimecres 8</p> <p>Llacets a la napolitana (tomàquet, orenga i formatge) Varetes de lluç amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Bròquil gratinat Ous trencats amb pernil serrà i patates logurt amb anous</p>	<p>Dijous 9</p> <p>Llenties estofades amb magra de porc Truita de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) logurt</p> <p>Sopa de tomàquet Pinxos de pollastre amb pebrots Magrana amb suc de taronja</p>	<p>Divendres 10</p> <p>Mongeta tendra amb patata Ragú de vedella (estofada amb pèsols i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Crema de carbassa i taronja Bacallà al pilpil amb piperrada logurt</p>		
<p>Dilluns 13</p> <p>Macarrons a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge) Truita de carbassó amb amanida (enciam romana, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Sopa juliana Xuletes de gall dindi planxa amb xampinyons logurt</p>	<p>Dimarts 14</p> <p>Crema de porros i poma Llom adobat a la planxa amb cuscus saltat Fruita del temps</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Llenguado a la planxa amb amanida logurt amb avellanès</p>	<p>Dimecres 15</p> <p>Sopa de peix amb arròs Estofat de gall dindi amb patata Fruita del temps</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Truita de bacallà amb albergínia arrebossada logurt</p>	<p>Dijous 16</p> <p>Cigrons amb espinacs Peix fresc segons mercat fregit amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Crema de pastanaga Rodó de vedella amb verdures logurt amb fruites del bosc</p>	<p>Divendres 17</p> <p>Coliflor amb patata Pollastre al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Flam/ Natilles</p> <p>Sopa de fideus Biquini de pernil dolç i formatge Carpaccio de pinya i kiwi</p>
<p>Dilluns 20</p> <p>Sopa d'au amb pasta Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> <p>Purè de porros Contracuixa de gall dindi planxa amb tomàquet Sopa de iogurt amb kiwi</p>	<p>Dimarts 21</p> <p>Trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata i bacó) Hamburguesa mixta amb amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps</p> <p>Hummus amb bastonets Perca al forn amb llit de patata i ceba logurt</p>	<p>Dimecres 22</p> <p>Crema de xampinyons Wok de pollastre, pebrots i ceba amb patates fregides Fruita del temps</p> <p>Quinoa amb gambes Truita paisana amb verdures Quéfir</p>	<p>Dijous 23</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Salmó al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Mix de verdures al curry Llom a la planxa amb carxofes arrebossades logurt</p>	<p>Divendres 24</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA ASTURIANA Fabada asturiana (mongetes blanques amb xoriço i botifarra negra) "Cachopo" de llom farcit de pernil salat i formatge amb amanida (enciam i tomàquet) Pastís de poma</p>
<p>Dilluns 27</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) Truita francesa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Sopa de peix Gall dindi saltat amb verdures logurt amb fruita</p>	<p>Dimarts 28</p> <p>Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i gall dindi) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps <i>cítrica</i></p> <p>Amanida completa amb fruits secs Llom a la planxa amb patates logurt</p>	<p>Dimecres 29</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> <p>Crema de carbassó Ous potxé amb samfaina logurt amb ametlles</p>	<p>Dijous 30</p> <p>Sopa de fideus Bacallà amb tomàquet i timbal d'arròs logurt</p> <p>Coliflor saltada amb alls Pinxos d'au adobats amb patates Macedònia de fruita</p>	<p>Divendres 31</p> <p>MENÚ DON BOSCO Pizza de pernil dolç i formatge Crestes de tonyina amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Plàtan banyat amb xocolata</p> <p>Amanida de canonges, cherries i formatge fresc Wrap de verdures i pollastre logurt</p>

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

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

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.