

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
SENSE FRUITS SECS**

	Dimecres 8 Llacets a la napolitana (tomàquet, orenga i formatge) (* Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	Dijous 9 Llenties estofades amb magra de porc (* Trita de tonyina amb amanida (enciam i tomàquet) (sense pipes de girasol) logurt	Divendres 10 Mongeta tendra amb patata Ragú de vedella (estofada amb pèsols i pastanaga) Fruita del temps
Dilluns 13 Macarrons a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge) Trita de carbassó amb amanida (enciam romana, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	Dimarts 14 Crema de porros i poma Llom adobat a la planxa amb cuscus saltat Fruita del temps	Dimecres 15 Sopa de peix amb arròs Estofat de gall dindi amb patata Fruita del temps	Dijous 16 Cigrons amb espinacs Peix fresc segons mercat fregit amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps
Dilluns 20 Sopa d'au amb pasta (* Trita de pernil dolç amb amanida (enciam i tomàquet) (sense pipes de girasol) Fruita del temps	Dimarts 21 Trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata i bacó) Hamburguesa mixta amb amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps	Dimecres 22 Crema de xampinyons Wok de pollastre, pebrots i ceba amb patates fregides Fruita del temps	Dijous 23 Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Salmó al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps
Dilluns 27 Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) Trita francesa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps	Dimarts 28 Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i gall dindi) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps cítrica	Dimecres 29 Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (* Pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet) (sense pipes de girasol) Fruita del temps	Divendres 24 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 especial de poma
		Dijous 30 Sopa de fideus Bacallà amb tomàquet i timbal d'arròs logurt	Divendres 31 MENÚ DON BOSCO (* Panini de tonyina (* Llom a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Plàtan banyat amb xocolata