

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 TOMÀQUET, FRUITS SECS,
LLENTIES, BLAT DE MORO, PRÉSSEC,
MADUIXA, PINYA, ALBERCOC NI FIGA**

		Dimecres 8 (* Llacets blancs amb oli, orenga i formatge (* Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives) (* Fruita del temps permesa	Dijous 9 (* Arròs blanc amb magra de porc (* Truita de tonyina amb amanida (enciam i cogombre) (sense tomàquet ni pipes de girasol) (* logurt (no maduixa ni préssec)	Divendres 10 Mongeta tendra amb patata (* Vedella bullida amb pèsols (sense tomàquet) (* Fruita del temps permesa
Dilluns 13 (* Macarrons blancs amb carn picada mixta de porc i vedella i formatge (sense tomàquet) (* Truita de carbassó amb amanida (enciam romana i cogombre) (sense tomàquet ni blat de moro) (* Fruita del temps permesa	Dimarts 14 Crema de porros i poma Llom adobat a la planxa amb cuscus saltat (* Fruita del temps permesa	Dimecres 15 (* Sopa de peix amb arròs (sense tomàquet) (* Gall dindi bullit amb patata (sense tomàquet) (* Fruita del temps permesa	Dijous 16 (* Cigrons bullits amb espinacs (sense tomàquet) Peix fresc segons mercat fregit amb amanida (enciam, pastanaga i olives) (* Fruita del temps permesa	Divendres 17 Coliflor amb patata (* Pollastre al forn amb amanida (enciam i cogombre) (sense tomàquet ni blat de moro) Flam/ Natilles
Dilluns 20 Sopa d'au amb pasta (* Truita de pernil dolç amb amanida (enciam i pastanaga) (sense tomàquet ni pipes de girasol) (* Fruita del temps permesa	Dimarts 21 Trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata i bacó) (* Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i formatge fresc (sense tomàquet) (* Fruita del temps permesa	Dimecres 22 Crema de xampinyons Wok de pollastre, pebrots i ceba amb patates fregides (* Fruita del temps permesa	Dijous 23 (* Arròs blanc amb oli i ou dur (sense tomàquet) Salmó al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) (* Fruita del temps permesa	Divendres 24 <u>JORNADA GASTRONÒMICA ASTURIANA</u> (* Mongetes blanques bullides amb xoriço (sense tomàquet) (* "Cachopo" de llom farcit de pernil salat i formatge amb amanida (enciam i cogombre) (sense tomàquet) (* Pastís especial de poma
Dilluns 27 (* Patata bullida amb oli i orenga (* Truita francesa amb amanida (cogombre i olives) (sense tomàquet ni blat de moro) (* Fruita del temps permesa	Dimarts 28 Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i gall dindi) (* Vedella bullida amb xampinyons (sense tomàquet) (* Fruita del temps permesa cítrica	Dimecres 29 Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (* Pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga) (sense tomàquet ni pipes de girasol) (* Fruita del temps permesa	Dijous 30 Sopa de fideus (* Bacallà al forn amb timbal d'arròs (* logurt (no maduixa ni préssec)	Divendres 31 <u>MENÚ DON BOSCO</u> (* Panini de tonyina (sense tomàquet) (* Llom a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Plàtan banyat amb xocolata