



# ESCOLA MARÉ DE DEU DE LA SOLETAT DE SANT ANDREU SENSE FRUITS SECS

## ENDER CONSELL

MARÇ  
2020

### "Els Colors de la salut"

La fruita de primavera acoloreix amb matisos que ens enamoren!

Són tan acolorides per la multitud de nutrients, vitamines i minerals que aporten a la nostra salut.

Per tant, cal incloure-les a l'alimentació diària, perquè ens acompanyaran durant tota la primavera.

A més, estan boníssimes!

Per exemple, maduixots i maduixes, prunes, nespres, albercocs, llimones i cireres, són les fruites que contenen més vitamina C.

A l'hort, també descobriràs les hortalisses i verdures i altres aliments i productes típics d'aquesta estació.

Aprofita al màxim l'energia de la primavera i et sentiràs ple de vida i dinàmic per gaudir de totes les activitats a l'aire lliure.

És hora de passejar pels mercats dels nostres pobles i descobrir nous productes mentre admirem els colors dels camps de lavanda, roselles i gira-sols.

Preparat per fer moltes fotos i gaudir de la primavera!



<p><b>Dilluns 2</b></p> <p>Llenties estofades amb verdures (*) Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)(sense pipes de girasol) Fruita del temps <i>cítrica</i></p>	<p><b>Dimarts 3</b></p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps</p>	<p><b>Dimecres 4</b></p> <p>Crema de porros Wok de gall dindi saltat amb verdures i patates dau Fruita del temps</p>	<p><b>Dijous 5</b></p> <p>Escudella amb galets Carn d'olla (pollastre, pilota, pastanaga, cigrons, col i patata) logurt</p>	<p><b>Divendres 6</b></p> <p>Arròs amb tomàquet Peix fresc segons mercat fregit amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p>
<p><b>Dilluns 9</b></p> <p>Patates a la riojana (estofades amb xoriço) Truita de formatge amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p><b>Dimarts 10</b></p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga) (*) Llom al forn amb amanida (enciam i tomàquet)(sense pipes de girasol) Fruita del temps</p>	<p><b>Dimecres 11</b></p> <p>Macarrons saltats amb carbassó, ceba i tomàquet Pernilet de pollastre BBQ amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p>	<p><b>Dijous 12</b></p> <p>Trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata i bacó) Estofat de vedella amb verdures logurt</p>	<p><b>Divendres 13</b></p> <p>Sopa d'arròs amb picadillo d'ou dur Bacallà amb tomàquet i puré de patates Fruita del temps</p>
<p><b>Dilluns 16</b></p> <p>Llenties amb arròs Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps <i>cítrica</i></p>	<p><b>Dimarts 17</b></p> <p>Crema de verdures Llom a la planxa amb patates fregides Fruita del temps</p>	<p><b>Dimecres 18</b></p> <p>Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i truita) (*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)(sense pipes de girasol) Fruita del temps</p>	<p><b>Dijous 19</b></p> <p><b>DIA DEL PARE</b> Mongeta verda saltada amb patata, ceba i tomàquet Botifarra al forn amb seques saltades amb all i julivert <b>Crema de sant Josep (Natilla amb galeta)</b></p>	<p><b>Divendres 20</b></p> <p><b>INICI DE LA PRIMAVERA</b> Llacets a la carbonara (nata, ceba i xampinyons) Lluç al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps</p>
<p><b>Dilluns 23</b></p> <p>Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga) (*) Llom al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p><b>Dimarts 24</b></p> <p>(*) Fideuà marinera especial Mandonguilles mixtes a la jardineria (pèsols i pastanaga) Fruita del temps</p>	<p><b>Dimecres 25</b></p> <p>Coliflor amb beixamel Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p>	<p><b>Dijous 26</b></p> <p>Cigrons amb espinacs Pollastre a la farigola al forn amb amanida (tomàquet i cogombre) logurt</p>	<p><b>Divendres 27</b></p> <p>Arròs a la cassola amb vegetals (carbassó i carbassa) Perca al forn amb saltat de verdures Fruita del temps</p>
<p><b>Dilluns 30</b></p> <p>Macarrons a la napolitana (tomàquet i formatge) Llom adobat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p><b>Dimarts 31</b></p> <p><b>JORNADA HEALTHY</b> <i>Llenties amb quinoa, verdures i curri</i> (*) <i>Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)(sense pipes de girasol)</i> <i>Smoothie de plàtan i iogurt ecològic</i></p>	<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</p>		

Els menús son cuïnats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós