



# Escola l'Estel



## Divendres 1

Sopa de peix amb fideus  
 Estofat de gall dindi amb patata i pastanaga  
 Fruita del temps  
 I per sopar suggerim.....  
 Crema de carbassó  
 Gall dindi al planxa amb patates dau logurt

### Dilluns 4

Espirals a la napolitana (tomàquet i formatge ratllat)  
 Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
 Fruita del temps  
 I per sopar suggerim.....  
 Col a la gallega  
 Gall dindi al planxa amb patates dau logurt

### Dimarts 5

Arròs a la cassola amb verdures (pebrot vermell, pastanaga i carbassó)  
 Halibut a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
 Fruita del temps  
 Crema de llenties  
 Llom a la planxa amb pisto de verdures  
 Mató i mèl

### Dimecres 6

**FESTIU**

### Dijous 7

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

### Divendres 8

**FESTIU**

### Dilluns 11

Arròs amb sofregit de tomàquet  
 Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
 Fruita del temps  
 I per sopar suggerim.....  
 Sopa amb verdures  
 Sípia a la planxa amb all i julivert i patates logurt

### Dimarts 12

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)  
 Estofat de vedella amb xampinyons logurt  
 Amanida tèbia amb carbassa i formatge  
 Torrada de pa amb tomàquet i truita francesa  
 Macedònia

### Dimecres 13

Sopa amb pistons  
 Llom al forn amb salsa de verdures  
 Fruita del temps  
 Crema de verdures  
 Abadejo en suc de llimona amb hummus logurt

### Dijous 14

Espaguetis amb sofregit de tomàquet  
 Peix fresc segons mercat al forn amb all i julivert amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
 Fruita del temps  
 Mix de verdures gratinades  
 Salsitxes d'au a la planxa amb patates  
 Quefir

### Divendres 15

Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)  
 Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
**Pastís d'aniversari**  
 Espinacs amb patata  
 Bistec a la planxa amb amanida  
 Fruita del temps

### Dilluns 18

Macarrons bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge)  
 Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
 Fruita del temps  
 I per sopar suggerim.....  
 Wok d'arròs amb verdures  
 Llom en adob amb pebrots logurt

### Dimarts 19

Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga)  
 Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)  
 Fruita del temps  
 Salmó a la papillota amb patates i verdures logurt

### Dimecres 20

Crema de carbassó  
 Mandonguilles mixtes amb salsa i xampinyons  
 Fruita del temps  
 Crep de pollastre i formatge amb amanida logurt

### Dijous 21

**FESTIU**

### Divendres 22

**MENÚ NADAL**  
 Sopa amb galets i pilota  
 Pollastre al forn amb panses i prunes amb patates xips  
 Torrons i Refresc

## NADALS A TAULA!

Ditxós és el més de desembre, que entra amb llardons i surt amb turrons.

Ja tenim de nou els Nadals a taula! Unes festes que tant nens, joves com grans no ens perdriem per res del món!

A més dels regals el Nadal és el moment perfecte per gaudir menjant en família. Però els plats d'aquestes festes solen fer-se una mica pesats pels nens. Però us ensenyarem com fer-los divertits i que no se'ls fagin pesats!

Per l'aperitiu podem preparar una beguda especial: barregem una botella d'aigua amb gas, una ampolla de llimonada i una ampolla de suc de raim. Als més petits els encantarà aquesta beguda i podrán brindar amb ella com persones adultes!

D'entrant les sopes sempre triomfen. I com que els nens no els agrada massa estar quietes a la taula, si aprofiteu i talleu la pilota a daus petits, si al final mengen plat únic ja faran prou amb el primer.

I com a plat principal, ja sigui gall d'indi o pollastre farcit l'acompanyarem amb verdures de temporada i patates cuites amb el suc de la carn i segur que s'adapta al gust dels més menuts sempre en petites racions.

I de postres que no faltin les neules, els polvorons i els torrons.

Bon Nadal i bon profit!!!



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

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. 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.