



ARRIBA L'ESTIU!

Hem compartit amb vosaltres durant 10 intensos mesos, molts menjars saludables i variats que esperem que us hagin agradat.

APRÈN A MENJAR EQUILIBRAT

La piràmide de l'alimentació ens ajuda a saber quins aliments hem de menjar i en quina quantitat. Els de la base de la piràmide són els aliments bàsics que hem de menjar diàriament. A mesura que pugem nivells, el consum es va moderant.

En l'últim esglaó se situen aquells aliments que només podem menjar ocasionalment. Són els dolços, snacks, refrescos...

Seguint els consells de la piràmide, obtindrem una dieta variada i equilibrada. Una bona alimentació fa que els nens rendixin millor en els estudis i en les activitats extraescolars.



ESCOLA L'ESTEL

Divendres 1

Cigrons amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga)
Estofat de gall dindi amb ceba i tomàquet
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Crema de carbassa
Truita francesa amb patata panadera
Iogurt

Dilluns 4

Arròs amb sofregit de tomàquet
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Sopa de pasta
Sandwich vegetal amb patata
Iogurt

Dimarts 5

Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, tonyina, ou dur i maionesa)
Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga
Gelats
Crema de patata i porros
Escalivada amb tonyina
Fruita

Dimecres 6

Tricolor de verdures (patata, bleda i pastanaga)
Mandonguilles mixtes amb salsa de verdures
Fruita del temps
Sopa juliana
Seitons arrebossats amb amanida
Iogurt amb ametlles

Dijous 7

Espirals a la napolitana (tomàquet i formatge)
Pizza (tonyina, formatge, xampinyons)
Fruita del temps
Purè de verdures
Pa amb tomàquet i formatge fresc
Iogurt

Divendres 8

Llenties estofades amb costella
Truita de francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps
Espaguetis amb cloïsses
Peix blanc amb albergínia arrebossada
Quefir

Dilluns 11

Bròquil gratinat
Salsitxes d'au amb patates fregides
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Crema de carbassa
Truita francesa amb patata panadera
Iogurt

Dimarts 12

Sopa de fideus
Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)
Fruita del temps
Minestra de verdures
Llom a la planxa amb cuscús i panses
Quefir

Dimecres 13

Cigrons estofats amb xoriço (carbassó, pastanaga i ceba)
Ous amb beixamel amb amanida
Iogurt
Lasanya de verdures
Peix blanc al forn amb ceba
Fruita

Dijous 14

Arròs 3 delícies
Hamburguesa de vedella amb ceba i formatge
Fruita del temps
Crema de carxofes
Tires de pollastre saltades amb pebrota
Iogurt

Divendres 15

Macarrons a la carbonara (ceba, nata, bacon)
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga, olives)
Fruita del temps
Sopa de brou amb estrelletes
Pastís de truites (patata, ceba i carbassó)
Iogurt

Dilluns 18

Crema de verdures
Canelons de Rossini
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Sopa de peix
Salmó a la planxa amb amanida de brots tendres i pipes de gira-sol
Iogurt

Dimarts 19

Amanida de pasta (gall d'indi, pastanaga, blat de moro i olives)
Truita de patata i carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Iogurt
Amanida d'arròs
Salsitxes de porc amb ceba
Fruita

Dimecres 20

Llenties estofades amb patates
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
Sopa de galets
Broquetes de rap amb verdures
Iogurt

Dijous 21

Arròs a la cubana
Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)
Fruita del temps
Verdura al vapor
Musclos i gambetes amb salsa de tomàquet
Iogurt

Divendres 22

MENU FESTIU

Pizza (pernil i formatge)
Nuggets amb patates xips
Gelats