



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 sense cacauets

				Divendres 1 Cigrons amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga) Estofat de gall dindi amb ceba i tomàquet Fruita del temps
Dilluns 4 Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i Tomàquet) Fruita del temps	Dimarts 5 Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, tonyina, ou dur i maionesa) Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga Gelats	Dimecres 6 Tricolor de verdures (patata, bleda i pastanaga) Solla amb salsa de verdures Fruita del temps	Dijous 7 Espirals a la napolitana (tomàquet i formatge) Pizza (tonyina, formatge, xampinyons) Fruita del temps	Divendres 8 Llenties estofades amb costella (ceba, carbassó i pastanaga) Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps
Dilluns 11 Bròquil gratinat Salsitxes d'au amb patates fregides Fruita del temps	Dimarts 12 Sopa de fideus Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	Dimecres 13 Cigrons estofats amb xoriço (carbassó, pastanaga i ceba) Ous amb beixamel amb amanida Iogurt	Dijous 14 Arròs 3 delícies Hamburguesa de vedella amb ceba i formatge Fruita del temps (permesa)	Divendres 15 Macarrons a la carbonara (ceba, nata, bacon) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga, tomàquet) Fruita del temps
Dilluns 18 Crema de verdures Limanda amb patata dau Fruita del temps	Dimarts 19 Amanida de pasta (gall d'indi, pastanaga, blat de moro i tonyina) Truita de patata i carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Iogurt	Dimecres 20 Llenties estofades amb patates (porro i pastanaga) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	Dijous 21 Arròs a la cubana Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	Divendres 22 MENU FESTIU Pizza (pernil i formatge) Pollastre arrebossat amb patates xips Gelats