



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 carn**

Divendres 1

Cigrons amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga)
Limanda amb ceba i tomàquet
Fruita del temps

Dilluns 4

Arròs amb sofregit de tomàquet
Solla arrebossada amb amanida
(enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Dimarts 5

Amanida russa (patata, mongeta
verda, pastanaga, tonyina, ou dur i
maionesa)
Filet de caella amb ceba i
pastanaga
Gelats

Dimecres 6

Tricolor de verdures (patata,
bleda i pastanaga)
Mandonguilles **de tonyina** 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 verdures
(ceba, carbassó i pastanaga)
Trita de patates amb amanida
(enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Dilluns 11

Bròquil gratinat
Cua de tonyina 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 verdures
(carbassó, pastanaga i ceba)
Ous amb beixamel amb amanida
logurt

Dijous 14

Arròs 3 delícies (**sense pernil**)
**Croquetes de bacallà amb
amanida**
Fruita del temps

Divendres 15

Macarrons a la carbonara (ceba,
nata,)
Solla amb amanida (enciam,
pastanaga, olives)
Fruita del temps

Dilluns 18

Crema de verdures
Canelons de **d'espínacs**
Fruita del temps

Dimarts 19

Amanida de pasta
(**tonyina**, pastanaga, blat de
moro i olives)
Trita de patata i carbassó amb
amanida (enciam, tomàquet i
blat de moro)
logurt

Dimecres 20

Llenties estofades amb verdures
(porro i pastanaga)
Limanda al forn amb amanida (enciam,
pastanaga i olives)
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 (**tonyina** i formatge)
Varetes de lluç patates xips
Gelats