



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 gluten**

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 (**sense gluten**) amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Dimarts 5

Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, tonyina, ou dur)
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 (**sense gluten**) a la napolitana (tomàquet i formatge)
Pizza (**sense gluten**) (tonyina, formatge, xampinyons)
Fruita del temps

Divendres 8

Llenties estofades amb costella (ceba, carbassó i pastanaga)
Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Dilluns 11

Bròquil gratinat
Salsitxes d'au amb patates fregides
Fruita del temps

Dimarts 12

Sopa de fideus (**sense gluten**)
Lluç arrebossat (**sense gluten**) 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

Divendres 15

Macarrons (**sense gluten**)
sofregits amb tomàquet, ceba i tonyina
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga, olives)
Fruita del temps

Dilluns 18

Crema de verdures
Limanda al forn amb patata dau
Fruita del temps

Dimarts 19

Amanida de pasta (**sense gluten**) (gall d'indi, pastanaga, blat de moro i olives)
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 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 (**sense gluten**) (pernil i formatge)
Pollastre arrebossat (sense gluten)
patates xips
Gelats