



**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 lactosa

**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 olives)  
Fruita del temps

**Dimarts 5**

Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, tonyina, ou dur )  
Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga  
**Logurt sense lactosa**

**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 **ceba**)  
Pizza (tonyina, **ceba**, xampinyons)  
Fruita del temps

**Divendres 8**

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

**Dilluns 11**

Bròquil **saltejat**  
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  
Ous **farcits de tonyina** amb amanida  
**Logurt sense lactosa**

**Dijous 14**

Arròs 3 delícies  
Hamburguesa de vedella amb ceba i **tomàquet forn**  
Fruita del temps

**Divendres 15**

Macarrons **sofregits amb tomàquet i tonyina**  
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga, olives)  
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 olives)  
Truita de patata i carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
**Logurt sense lactosa**

**Dimecres 20**

Llenties estofades amb patates  
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 (pernil i xampinyons)  
**Pollastre arrebossat** amb patates xips  
**Postre especial**