



## 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 marisc

### 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 i maionesa)  
Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga  
Gelats

### Dimecres 6

Tricolor de verdures (patata, bleda i pastanaga)  
Mandonguilles mixtes 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  
Trita 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  
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 (*sense gambes*)  
Hamburguesa de vedella amb ceba i formatge  
Fruita del temps

### Divendres 15

Macarrons a la carbonara (ceba, nata, bacon)  
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)  
Trita de patata i carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
Iogurt

### 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 formatge)  
Nuggets amb patates xips  
Gelats