



# Escola L'estel BASAL



Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
<p>Llacets saltats amb verdures i xampinyons Trita de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps</p> <p>Verdures al forn Bistec de vedella a la planxa amb boniato logurt amb nous i mel</p>	<p>Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa mixta (vedella i porc) amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt</p> <p>Bròquil saltat amb patata i pernil Salmó a la planxa amb llesques d'alvocat Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra saltada amb pernil Cuixa de pollastre rostida amb patates Fruita del temps</p> <p>Purè de verdures amb crostons Luç arrebossat amb rúcula Ouèfir</p>	<p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
<p>Sopa de pistons Ous durs amb beixamel gratinats i base de patata Fruita del temps</p> <p>Cuscús amb verduretes i panses Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada logurt amb avellanes</p>	<p>Llenties estofades amb arròs Salsitxes al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p> <p>Mix de verdures gratinades Hamburguesa vegetal amb patata al forn logurt amb nous</p>	<p>Bròquil amb patata al vapor Estofat de vedella amb xampinyons logurt</p> <p>Espaguetis amb verdures i llagostins Sardines al forn amb all i julivert amb tomàquet amanit Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb verdures (carbassó i pastanaga) Luç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Sopa de pasta Hamburguesa de vedella amb carxofes arrebossades logurt</p>	<p>Espirals a la bolonyesa (carn picada de vedella i porc, tomàquet i formatge) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Coliflor a la gallega Pizza de verdures i tonyina logurt</p>
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
<p>Saltejat de mongeta tendra amb patata Canelons gratinats amb salsa de ceps Fruita del temps</p> <p>Amanida completa Tires de pollastre saltejades amb arròs logurt amb nous i mel</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) Trita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> <p>Crema de carxofes Peixet a la llimona amb patata panadera Macedònia de fruites</p>	<p>Crema de verdures (carbassó i pastanaga) Botifarra de porc amb patates fregides Fruita del temps</p> <p>Sopa de peix Ous al forn amb pisto de verdures Ouèfir</p>	<p>Macarrons a la carbonara (ceba, nata i bacó) Peix fresc segons mercat arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Purè de patata Gall d'indi a la planxa amb verdures saltades logurt amb mel</p>	<p><b>MENÚ NADAL</b></p> <p>Sopa de galets amb pilota Pollastre al forn amb panses i prunes i patates xips Pastís de torró i refresc</p>

## NADALS A TAULA!

Pel desembre, desembrot, el pastor deixa les ovelles i se'n va vora del foc.

Ja tenim Nadal a la taula de nou!  
És un bon moment per compartir moments amb la família, llegir, escoltar música... resguardats a la llar.

El Nadal és la celebració per excel·lència, vol dir renèixer per dins i renovar il·lusions.

Afortunat és el mes de desembre, que entra amb llardons i surt amb torrons.

Les celebracions de Nadal tenen un fort component gastronòmic: són moments de trobada al voltant d'una taula davant deliciosos plats casolans que poques vegades es produeixen durant tot l'any.

Tota la família es reuneix en aquests dies per gaudir d'un bon àpat, generalment abundant, en el qual no pot faltar l'escudella, la carn d'olla, pollastre rostit, neules, torrons, vi i cava.

A més, no són rares les sobretauls del dia de Nadal que es perllonguen fins al sopar.

Bon Nadal i bon profit!!!



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar  
Empresa certificada ISO 9001.

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.

