



# ESCOLA L'ESTEL BASAL



## Divendres 1

### CARNAVAL

Pizza de pernil dolç i formatge  
Lluç arrebossat amb amanida  
(enciam, tomàquet i blat de moro)  
Flam

Crema de pastanaga  
Sandvitx vegetal amb ou dur  
Fruita del temps

## Divendres 8

Llacets a la carbonara (nata,  
ceba i xampinyons)  
Contracuixa de pollastre al forn  
amb amanida (enciam, tomàquet i  
cogombre)  
Fruita del temps

Wok de verdures saltades  
Salmó amb llesques de patata al vapor  
Iogurt

## Divendres 15

Macarrons amb tomàquet  
i tonyina  
Limanda a la marinera  
Fruita del temps

Amanida de l'hort  
Paninis de pernil cuit i mozzarella  
Iogurt

## Divendres 22

Espirals marcians (beixamel  
d'espínacs)  
Hamburguesa mixta amb  
amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

Espaguetis amb verdures i llagostins  
Sardines al forn amb all i julivert amb tomàquet  
amanit  
Fruita del temps

## Divendres 29

Llenties estofades amb  
verdures i costella  
Pollastre al forn amb amanida  
(enciam, tomàquet i blat de moro)  
Pastís d'aniversari

Amanida mixta  
Crep de pernil i formatge  
Iogurt amb fruites del bosc

### Dilluns 4

## FESTIU

### Dimarts 5

Arròs amb tomàquet  
Lluç al forn amb amanida  
(enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

Crema de pastanaga  
Torrada de pa amb tomàquet, alvocat i  
salmó fumat  
Iogurt

### Dimecres 6

**DIMECRES DE CENDRA**  
Llenties estofades amb arròs  
Ous aurora amb beixamel i  
base de patata i tomàquet  
Fruita del temps

Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal,  
formatge, tomàquet i enciam  
Iogurt

### Dijous 7

Sopa de pollastre amb  
galets  
Estofat de porc  
Fruita del temps

Espinacs amb patata  
Ous remenats amb xampinyons i  
espàrrecs  
Quèfir

### Dilluns 11

Minestra de verdures  
Canelons amb salsa de  
ceps  
Fruita del temps

Crema de porros amb crostons de pa  
Cuixetes de pollastre a l'allet amb  
amanida d'enciam i pastanaga  
Iogurt amb nous

### Dimarts 12

Escudella amb cigrons  
Trita de patata i ceba  
amb amanida (enciam,  
tomàquet i blat de moro)  
Iogurt

Mongeta verda, pastanaga i xampinyons  
Lluç amb pebrots  
Fruita del temps

### Dimecres 13

Trinxat de la cerdanya (col,  
patata i cruixent de bacó)  
Llom al forn amb amanida  
(enciam, pastanaga i cogombre)  
Fruita del temps

Sopa d'au amb pistons  
Wok de pollastre a daus amb ceba, pebrot  
vermell, pebrot verd, salsa de soja i sèsam  
Sopa de iogurt amb kiwi

### Dijous 14

Arròs amb verdures  
Pollastre al xilindró amb  
amanida (enciam, tomàquet i  
olives)  
Fruita del temps

Bistec de vedella a la planxa amb  
cuscús i verdures  
Batut de fruita i iogurt

### Dilluns 18

Mongeta tendra amb  
patata  
Estofat de bacallà  
Fruita del temps

Purè de verdures amb crostons  
Lluç arrebossat amb rúcula  
Iogurt

### Dimarts 19

Cigrons estofats amb  
verdures (porro i pastanaga)  
Trita de carbassó amb amanida  
(enciam, tomàquet i blat de moro)  
Iogurt

Cuscús amb verdures i panses  
Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada  
Fruita del temps

### Dimecres 20

Paella de carn  
Lluç arrebossat amb  
verdures saltades variades  
Fruita del temps

Verdures al forn  
Bistec de vedella a la planxa amb  
boniato  
Iogurt amb avellanes

### Dijous 21

Crema de carbassa  
Pollastre al forn amb  
amanida (enciam,  
pastanaga i cogombre)  
Fruita del temps

Mix de verdures gratinades  
Hamburguesa vegetal amb patata al forn  
Quèfir

### Dilluns 25

Arròs tres delícies (gall dindi,  
pèsols, pastanaga i blat de moro)  
Bacallà amb tomàquet i  
amanida (enciam, pastanaga i  
cogombre)  
Fruita del temps

Amanida completa  
Ous durs amb pisto de verdures  
Iogurt

### Dimarts 26

Crema de verdures (carbassó  
i pastanaga)  
Estofat de vedella  
Iogurt

Mongeta verda amb patata  
Gall d'indi amb verdures  
saltades  
Fruita del temps

### Dimecres 27

Sopa de peix amb arròs  
Gall d'indi rostit amb bolets  
Fruita del temps

Quinoa amb verdures i gambes  
Iogurt amb fruites del bosc

### Dijous 28

Macarrons bolonyesa (carn  
picada mixta de porc i vedella,  
tomàquet i formatge)  
Trita d'espínacs amb amanida  
(enciam, tomàquet i olives)  
**DIA DEL POSTRE SALUDABLE**  
MACEDONIA DE FRUITA

Hummus  
Tires de pollastre saltejades amb verdures

## Fruites de Primavera

Les flors anuncien que la primavera ja ha arribat.  
La natura es vesteix de gala amb la floració dels  
arbres fruiters.

"Els Colors de la Salut", colors vius que  
ens enamoren!

El fet que tinguin aquests colors està relacionat  
amb la multitud de nutrients que ens aporten  
per a la salut. A més, estan boníssimes!

És aconsellable gaudir dels fruits típics d'aquesta  
temporada que duren poc temps, però tenen un  
alt contingut en vitamines i minerals: maduixots  
i maduixes, prunes, nespres, albercocs,  
limones i cireres.

Aquestes fruites s'han d'integrar a la nostra vida  
quotidiana perquè ens aporten molts beneficis.

Per exemple, les maduixes i maduixots,  
són unes de les fruites que contenen més  
vitamina C i que ens acompanyaran durant tota  
aquesta estació.

Descobreix també quines hortalisses i verdures  
es troben a l'hort i quins altres aliments i  
productes són típics d'aquesta temporada, per  
aprofitar al màxim l'energia de l'estació i per  
sentir-te dinàmic i amb vitalitat per gaudir  
d'activitats a l'aire lliure.

És hora de passejar pels mercats dels nostres  
pobles i descobrir nous productes admirant els  
colors de la lavanda, de roselles i gira-sols.



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.