



ESCOLA L'ESTEL SENSE CACAHUETS



Divendres 1

CARNAVAL

(*) Panini de tonyina
Lluç arrebossat amb amanida
(enciam, tomàquet i blat de moro)
Flam

Dilluns 4

FESTIU

Dimarts 5

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

Dimecres 6

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

Dijous 7

Sopa de pollastre amb galets
Estofat de porc
Fruita del temps

Divendres 8

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

Dilluns 11

Minestra de verdures
(*) Gall dindi al forn amb xampinyons
Fruita del temps

Dimarts 12

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

Dimecres 13

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

Dijous 14

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

Divendres 15

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

Dilluns 18

Mongeta tendra amb patata
Estofat de bacallà
Fruita del temps

Dimarts 19

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

Dimecres 20

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

Dijous 21

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

Divendres 22

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

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

Dimarts 26

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

Dimecres 27

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

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

Divendres 29

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

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, llimones 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.