



ESCOLA L'ESTEL

SENSE CARN



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 vegetal amb galets
 (*) Estofat de bacallà
 Fruita del temps

Divendres 8
 Llacets a la carbonara (nata, ceba i xampinyons)
 (*) Crestes de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)
 Fruita del temps

Dilluns 11
 Minestra de verdures
 (*) Canelons d'espínacs amb salsa de ceps
 Fruita del temps

Dimarts 12
 (*) Escudella vegetal amb cigrons
 Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
 logurt

Dimecres 13
 (*) Saltat de col, patata i ceba
 (*) Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
 Fruita del temps

Dijous 14
 Arròs amb verdures
 (*) Truita francesa 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)
 Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
 logurt

Dimecres 20
 (*) Paella de verdures
 Lluç arrebossat amb verdures saltades variades
 Fruita del temps

Dijous 21
 Crema de carbassa
 (*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
 Fruita del temps

Divendres 22
 Espirals marcians (beixamel d'espínacs)
 (*) Lluç a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
 Fruita del temps

Dilluns 25
 (*) Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) (sense gall dindi)
 Bacallà amb tomàquet i amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
 Fruita del temps

Dimarts 26
 Crema de verdures (carbassó i pastanaga)
 (*) Estofat de patates i ou dur
 logurt

Dimecres 27
 Sopa de peix amb arròs
 (*) Lluç amb bolets
 Fruita del temps

Dijous 28
 (*) Macarrons amb tomàquet i formatge
 Truita d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
DIA DEL POSTRE SALUDABLE
MACEDONIA DE FRUITA

Divendres 29
 (*) Mongeta verda amb patata
 (*) Llenties estofades amb verdures
 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.