



# ESCOLA L'ESTEL

## SENSE FRUITS SECS, KIWI NI PRÉSSEC



**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 permesa

**Dimecres 6**  
**DIMECRES DE CENDRA**  
 Llenties estofades amb arròs  
 Ous aurora amb beixamel i base de patata i tomàquet  
 (\*) Fruita del temps permesa

**Dijous 7**  
 Sopa de pollastre amb galets  
 Estofat de porc  
 (\*) Fruita del temps permesa

**Divendres 8**  
 Llacets a la carbonara (nata, ceba i xampinyons)  
 Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)  
 (\*) Fruita del temps permesa

**Dilluns 11**  
 Minestra de verdures  
 (\*) Gall dindi al forn amb xampinyons  
 (\*) Fruita del temps permesa

**Dimarts 12**  
 Escudella amb cigrons  
 Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
 (\*) logurt (no préssec)

**Dimecres 13**  
 Trinxat de la cerdanya (col, patata i cruixent de bacó)  
 Llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)  
 (\*) Fruita del temps permesa

**Dijous 14**  
 Arròs amb verdures  
 Pollastre al xilindrón amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
 (\*) Fruita del temps permesa

**Divendres 15**  
 Macarrons amb tomàquet i tonyina  
 Limanda a la marinera  
 (\*) Fruita del temps permesa

**Dilluns 18**  
 Mongeta tendra amb patata  
 Estofat de bacallà  
 (\*) Fruita del temps permesa

**Dimarts 19**  
 Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga)  
 Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
 (\*) logurt (no préssec)

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

**Dijous 21**  
 Crema de carbassa  
 Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)  
 (\*) Fruita del temps permesa

**Divendres 22**  
 Espirals marcians (beixamel d'espínacs)  
 Hamburguesa mixta amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
 (\*) Fruita del temps permesa

**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 permesa

**Dimarts 26**  
 Crema de verdures (carbassó i pastanaga)  
 Estofat de vedella  
 (\*) logurt (no préssec)

**Dimecres 27**  
 Sopa de peix amb arròs  
 Gall d'indi rostí amb bolets  
 (\*) Fruita del temps permesa

**Dijous 28**  
 Macarrons bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)  
 Truita d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
**DIA DEL POSTRE SALUDABLE**  
 MACEDONIA DE FRUITA permesa

**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.