



ESCOLA L'ESTEL SENSE PORC



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 bacallà
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
(*) Canelons d'espínacs amb salsa de ceps
Fruita del temps

Dimarts 12
(*) Escudella vegetal amb cigrons
Trita 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
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 verdures
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 de pollastre 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 amb 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
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.