



ESCOLA L'ESTEL SENSE PRÉSSEC



Divendres 1
CARNAVAL
Pizza de pernil dolç i formatge
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)
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)
(*) Fruita del temps permesa

Dilluns 11
Minestra de verdures
Canelons amb salsa de ceps
(*) Fruita del temps permesa

Dimarts 12
Escudella amb cigrons
Trita 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)
Trita 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 rostit amb bolets
(*) Fruita del temps permesa

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
MACEDÒNIA 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.