



MENÚ BASAL

febrer 2019

Escola Parc de la Ciutadella

EL DINAR A L'ESCOLA

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Llenties estofades amb verdures Calamar a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Patata amb bròquil Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita fresca	Paella d'arròs amb verdures Peix fresc al forn i amanida d'enciam, remolatxa i pipes Fruita fresca	Crema de verdures Pollastre al ajillo Fruita fresca	Fideuà de peix Ou dur amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam, germinats i olives iogurt natural
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Salmó al forn amb anet i amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca	Trinxat de col i patata a l'allet Ou al forn amb tomàquet i beixamel Fruita fresca	Vichyssoise (crema de porro) Fideus a la cassola amb pollastre Fruita fresca	Mongetes seques amb patata Bacallà a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i olives iogurt natural	Sopa de pistons Llom de porc rostit i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Arròs amb verdures (carbassó, carbassa, pastanaga, pèsols, albergínia, ...) Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Macarrons amb sofregit de tomàquet Estofat de vedella amb xampinyons Fruita fresca	Patata amb coliflor Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Crema de carbassa Cigrons estofats amb ou dur i espinacs Fruita fresca	Sopa de galets Gall dindi a la jardinera i amanida d'enciam i remolatxa iogurt natural
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 1
Llenties amb cuscús Bacallà amb sofregit de tomàquet i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Patata i mongeta Mandonguilles de mixtes amb suc Fruita fresca	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i pipes Fruita fresca	<i>Per dijous gras botifarra d'ou menjaràs!</i> Sopa de fideus Truita de mongetes seques i botifarra d'ou, i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga iogurt natural	Crema de verdures Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i amanida d'enciam i germinats Fruita fresca

Menjar fruita seca (nous, avellanes, ametlles, anacards, festucs, ...) i llavors (pipes de gira-sol, pipes de carbassa, sèsam,...) de forma habitual, és un bon hàbit!

Crua o torrada (res de fregides ni salades!!), us animem que tota la família en mengeu cada dia un grapatet.

Us proposem algunes idees molt nutritives!: en el muesli de l'esmorzar, un grapat ben variat per berenar, com a ingredient d'un paté vegetal (paté de llenties i nous, humus,...) o d'una coca o galetes casolanes, per alegrar una amanida, per afegir en una crema de verdures, com a *topping* en un iogurt natural...

A l'escola, posem pipes i sèsam en algunes de les amanides.