



ARRIBA L'ESTIU!

Hem compartit amb vosaltres durant 10 intensos mesos, molts menjars saludables i variats que esperem que us hagin agradat.

APRÈN A MENJAR EQUILIBRAT

La piràmide de l'alimentació ens ajuda a saber quins aliments hem de menjar i en quina quantitat. Els de la base de la piràmide són els aliments bàsics que hem de menjar diàriament. A mesura que pugem nivells, el consum es va moderant.

En l'últim esglaó se situen aquells aliments que només podem menjar ocasionalment. Són els dolços, snacks, refrescos...

Seguint els consells de la piràmide, obtindrem una dieta variada i equilibrada. Una bona alimentació fa que els nens rendixin millor en els estudis i en les activitats extraescolars.



**COL.LEGI MARIA AUXILIADORA
SALESIANAS DE TERRASSA**

Divendres 1

Amanida de cigrons (tomàquet, ceba, pastanaga)
Estofat de gall dindi amb ceba i tomàquet
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Crema de carbassa
Trita francesa amb patata panadera logurt

Dilluns 4

Arròs amb sofregit de tomàquet
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Sopa de pasta
Sandwich vegetal amb patata logurt

Dimarts 5

Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, tonyina, ou dur i maionesa)
Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga
Gelats
.....
Crema de patata i porros
Escalivada amb tonyina
Fruita

Dimecres 6

Tricolor de verdures (patata, bleda i pastanaga)
Mandonguilles mixtes amb salsa de verdures
Fruita del temps
.....
Sopa Juliana
Seitons arrebossats amb amanida logurt amb ametlles

Dijous 7

Espirals a la napolitana (tomàquet i formatge)
Trita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps
.....
Purè de verdures
Pa amb tomàquet i formatge fresc logurt

Divendres 8

Llenties estofades amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga)
Salmó al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelats
.....
Espaguetis amb cloïsses
Peix blanc amb albergínia arrebossada
Quefir

Dilluns 11

Minestra de verdures saltejades
Salsitxes d'au amb patates fregides
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Crema de carbassa
Trita francesa amb patata panadera logurt

Dimarts 12

MENU FESTIU INFANTIL

Pizza (pernil i formatge)
Pollastre arrebossat amb xips
Gelats

Dimecres 13

Amanida de cigrons (amb tomàquet, tonyina i pastanaga)
Trita de patates amb amanida logurt
.....
Lasanya de verdures
Peix blanc al forn amb ceba
Fruita

Dijous 14

Arròs 3 delícies
Estofat de vedella amb salsa jardineria
Fruita del temps
.....
Crema de carxofes
Tires de pollastre saltades amb pebrota logurt

Divendres 15

Macarrons a la carbonara (ceba, nata, bacon)
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga, olives)
Fruita del temps
.....
Sopa de brou amb estrelletes
Pastís de truites (patata, ceba i carbassó)
logurt

Dilluns 18

Crema de verdures
Canelons de Rossini
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Sopa de peix
Salmó a la planxa amb amanida de brots tendres i pipes de gira-sol logurt

Dimarts 19

Amanida de pasta (gall d'indi, pastanaga, blat de moro i olives)
Trita de patata i carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
logurt
.....
Amanida d'arròs
Salsitxes de porc amb ceba
Fruita

Dimecres 20

Llenties estofades amb verdures (porro i pastanaga)
Cua de bacallà al forn amb samfaina
Fruita del temps
.....
Sopa de galets
Broquetes de rap amb verdures

Dijous 21

Arròs a la cubana
Hamburguesa de vedella amb formatge i amanida
Fruita del temps
.....
Verdura al vapor
Musclos i gambetes amb salsa de tomàquet logurt

Divendres 22

Espaguetis a la bolonyesa
Pollastre rostit amb patata chip
Gelats
.....
Sopa de pasta
Varetes de lluç amb tomàquet forn
Fruita