

MENÚ BASAL

Escola  Antoni Brusi




endermar

**ENDER
CONSELL**

**GENER
2019**



BENVINGUT 2019!

Comencem amb bon peu, per això no poden faltar ni les sopes ni els plats de cuallera.

Però també necessitem vitamines i minerals, per això haurem de menjar verdures fresques de temporada, com la col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, escaroles, carbasses, naps... a més de patates, cebes, pastanagues ... són les verdures més riques en vitamines i minerals que necessitem en aquesta època gèlida de l'any.

També caldrà menjar les fruites típiques d'aquesta temporada i si pot ser, un cítric cada dia, pel seu alt contingut en vitamina C.

En temps fred, aquesta vitamina ens ajudarà a prevenir els refredats i a reduir la seva durada, ja que estimula el nostre sistema immunològic i regenera teixits.

Bona entrada d'any!!!

<p>Dilluns 7</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dimarts 8</p> <p>Espaguetis ecològics a la napolitana Croquetes de rostit amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita ecològica del temps</p> <p>Col a la gallega Gall dindi al planxa amb patates dau Quèfir</p>	<p>Dimecres 9</p> <p>Crema de carbassó amb crostons de pa Cigrons ecològics estofats amb verdures i arròs Fruita del temps</p> <p>Torrada integral amb advocat Llom en adob amb tomàquet amanit logurt</p>	<p>Dijous 10</p> <p>Paella de verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Peix fresc al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives verdes Fruita ecològica del temps</p> <p>Espinacs amb patata Ous al forn amb pisto de verdures Natilles</p>	<p>Divendres 11</p> <p>Llenties ecològiques amb verdures Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita ecològica del temps</p> <p>Quinoa amb verdures i gambes logurt amb nous i mel</p>
<p>Dilluns 14</p> <p>Tricolor de verdures Trita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps</p> <p>Purè de verdures amb crostons Lluç arrebossat amb canonges i cherries Quèfir</p>	<p>Dimarts 15</p> <p>Crema de verdures amb crostons de pa Mongetes blanques ecològiques estofades amb pastanaga i porro Fruita ecològica del temps</p> <p>Sopa de pasta Lluç a la planxa amb escalivada logurt</p>	<p>Dimecres 16</p> <p>Fideus a la cassola amb costella Gall d'indi al forn amb amanida d'enciam i formatge fresc Fruita ecològica del temps</p> <p>Pa de sèsam amb hamburguesa de vedella, formatge, tomàquet i enciam logurt amb fruits vermells</p>	<p>Dijous 17</p> <p>Arròs ecològic amb sofregit de tomàquet i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita ecològica del temps</p> <p>Amanida de l'hort Mandonguilles amb xampinyons Batut de iogurt amb kiwi</p>	<p>Divendres 18</p> <p>Escudella amb galets ecològics Carn d'olla (cigrons ecològics, pilota i pollastre) Crema de xocolata</p> <p>Tomàquet amanit amb mel Crep de pernil i formatge Fruita de temporada</p>
<p>Dilluns 21</p> <p>Espirals ecològics napolitana (sofregit de tomàquet i formatge) Bunyols de bacallà i calamars amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita ecològica del temps</p> <p>Hummus Tires de pollastre saltejades amb verdures logurt</p>	<p>Dimarts 22</p> <p>Purè de patata amb formatge gratinat Llom al forn amb poma i verdures Natilles</p> <p>Rissoto de bolets Peixet al forn a la llimona Fruita de temporada</p>	<p>Dimecres 23</p> <p>Sopa d'au amb pistons ecològics Wok de pollastre a daus amb ceba, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, salsa de soja i sèsam Fruita ecològica del temps</p> <p>Bròquil amb patata al vapor Trita d'espàrrecs i gambes logurt</p>	<p>Dijous 24</p> <p>Crema de pastanaga i crostons de pa Cigrons ecològics guisats amb espinacs Fruita del temps</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb cuscús i verdures Quèfir</p>	<p>Divendres 25</p> <p>Arròs ecològic a la cassola amb costella de porc Peix fresc blau al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita ecològica del temps</p> <p>Sopa de tomàquet Paninis de pernil cuit i mozzarella logurt</p>
<p>Dilluns 28</p> <p>Mongeta verda saltejada amb pernil salat i ceba sofregida Trita de tonyina amb amanida d'enciam i tomàquet Pa de pessic de xocolata</p> <p>Espaguetis amb verdures i llagostins Pollastre al forn amb pebrots Fruita del temps</p>	<p>Dimarts 29</p> <p>Sopa vegetal amb fideus i cigrons ecològics Paella de verdures amb arròs ecològic Fruita del temps</p> <p>Sanvitx vegetal d'enciam, tomàquet i tonyina Sopa de iogurt amb taronja i mandarina</p>	<p>Dimecres 30</p> <p>Crema de pèsols amb crostons de pa Cuixetes de pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita ecològica del temps</p> <p>Saltejat d'ou amb bacon i ceba Quèfir</p>	<p>Dijous 31</p> <p>Macarrons integrals ecològics bolonyesa (vedella, pollastre i sofregit de tomàquet) Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida Fruita ecològica del temps</p> <p>Purè d'enciam Gall d'indi a la planxa amb espàrrecs logurt</p>	

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.