

Menú escola Can Salvi

DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Trinxat de col i patata 2 Palometa a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Llenties estofades amb arròs 3 Truita de formatge i guarnició de tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps	Espinacs amb patata Vedella a la jardinera Fruita del temps 4	5 FESTIU	6 FESTIU
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet 9 Truita de tonyina i guarnició de pastanaga i olives logurt natural	Amanida Caprese 10 Mongetes blanques estofades amb xoriç Fruita del temps	Arròs amb verdures 11 Peix blanc fresc al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Cigrons amb picada d'all i julivert 12 Daus de gall dindi amb salsa de poma i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata 13 Calamars a l'andalusa casolans i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses 16 Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet 17 Truita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Purè de verdures 18 Hamburguesa de vedella a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Àpat de Nadal 19 Sopa de galets Pollastre de Nadal Neules i torrons Refresc sense gas	Pica-pica fi del trimestre 20 Pica-pica Pizza casolana de pernil Fruita del temps
23 VACANCES	24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES
30 VACANCES	31 VACANCES		Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.

CONSELLS PER EVITAR GRIPS I REFREDATS

Dins d'una adequada dieta saludable i equilibrada, han d'haver aliments amb propietats antioxidants, antivirals i bactericides, a més dels rics en vitamines A, B, C, E i proteïnes, per poder ajudar a prevenir i alleujar els símptomes del refredat o grip, fins i tot reduir la seva durada.

També és important afegir a la nostra cistella de la compra aliments rics en proteïnes (peixos, llegums, etc ..). El dèficit de proteïnes pot augmentar el risc de patir infeccions.

I la ingesta d'abundant líquid també és primordial. Beure molta aigua evita la deshidratació, ajuda a l'eliminació de mucositat i també a disminuir les toxines.



Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Lenties estofades amb arròs: llentia, arròs, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Mongetes blanques estofades amb xoriço: mongeta, xoriço, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Lenties estofades amb hortalisses: lenties, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Puré de llegums: cigrò, mongeta, patata, ceba, carbassó, sal i oli d'oliva.

Pizza casolana de pernil: base de pizza, tomàquet triturat, formatge ratllat i pernil.

Sopa de galets: pasta, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, nap, xirivia i porro.

Arròs amb verduretes: arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsol, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

Puré de verdures: patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, sal i oli d'oliva.

Pollastre de Nadal: pollastre, ceba, tomàquet pelat i triturat, pruna, pansa, pebre, all i oli d'oliva.

A la jardineria: tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pèsol, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Salsa verda: picada d'all i julivert.

Salsa de poma: ceba, poma, all, pebre negre molt, sal i oli d'oliva.

Font: <http://nutricionistaacasa.cat/2017/11/03/consells-per-evitar-grips-i-refredats/>
Imatge: <https://sp.depositphotos.com/228632980/stock-illustration-influenza-bad-cold-girl-image.html>

Proposta de sopars

DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida completa amb formatge fresc, mandarina i ametlla Tires de gall dindi arrebossat amb salsa de mostassa Fruita del temps 2	Llacets amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps 3	Sopa de brou vegetal amb arròs Sípia a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 4	FESTIU 5	FESTIU 6
Bledes saltejades amb patata Pollastre a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps 9	Cous-cous amb verdures Salmó a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps 10	Crema de carbassó Truita a la francesa i guarnició d'albergínia al forn Fruita del temps 11	Arròs al curri Lluç a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural 12	Llenties saltejades amb verduretes i tomàquet Llom a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps 13
Coliflor amb patata Bisetç a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps 16	Macarrons al funghi Pollastre a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps 17	Cigrons saltejats amb bacon Bacallà a la llauna Fruita del temps 18	Mongeta tendra amb patata Truita a la paisana i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps 19	Arròs amb verdures Lluç a la planxa i amanida d'enciam i germinats logurt natural 20
VACANCES 23	VACANCES 24	VACANCES 25	VACANCES 26	VACANCES 27
VACANCES 30	VACANCES 31			