

Menú escola Salarich

DESEMBRE

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|---|
| Trinxat de col i patata 2 Palometa arrebossada i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps | Llenties estofades amb arròs 3 Trita de formatge amb guarnició de tomàquet amanit amb orenga logurt natural | Espinacs amb patata 4 Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps | 5 Sopa de brou amb lletres Vedella a la jardinera Fruita del temps | 6 FESTIU |
| Macarrons integrals 9 amb salsa de tomàquet Trita de francesa amb guarnició de pastanaga i olives logurt natural | 10 Amanida completa d'ou dur i tonyina Mongetes blanques estofades amb xoriç Fruita del temps | 11 Arròs amb verdures Lluç al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps | 12 Cigrons estofats amb hortalisses (P3-P5: puré de llegums) Daus de gall dindi amb salsa de poma amb guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps | 13 Mongeta tendra amb patata 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 blanc amb salsa de tomàquet 17 Trita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps | Puré de verdures 18 Hamburguesa de vedella 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 de trimestre 20 Pica-pica Pannini de tonyina 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>