



Escola Maria Auxiliadora Salesianes de Sepúlveda



Divendres 1

Sopa de peix amb fideus
Estofat de gall dindi amb patata i pastanaga
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Crema de carbassó
Gall dindi al planxa amb patates dau logurt

Dilluns 4

Espirals a la napolitana (tomàquet i formatge ratllat)
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Col a la gallega
Gall dindi al planxa amb patates dau logurt

Dimarts 5

Arròs a la cassola amb verdures (pebrot vermell, pastanaga i carbassó)
Halibut a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps
.....
Crema de llenties
Llom a la planxa amb pisto de verdures
Mató i mel

Dimecres 6

FESTIU

Dijous 7

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

Divendres 8

FESTIU

Dilluns 11

Arròs amb sofregit de tomàquet
Croquetes de pernil amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Sopa amb verdures
Sipia a la planxa amb all i julivert i patates logurt

Dimarts 12

Purè de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)
Estofat de vedella amb xampinyons logurt
.....
Amanida tèbia amb carbassa i formatge
Torrada de pa amb tomàquet i truita francesa
Macedònia

Dimecres 13

Sopa amb pistons
Llom al forn amb salsa de verdures
Fruita del temps
.....
Crema de verdures
Abadejo en suc de llimona amb hummus logurt

Dijous 14

Espaguetis carbonara (nata, ceba i bacó)
Peix fresc segons mercat al forn amb all i julivert amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
.....
Mix de verdures gratinades
Salsitxes d'au a la planxa amb patates
Quefir

Divendres 15

Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pastanaga)
Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
.....
Espinacs amb patata
Bistec a la planxa amb amanida logurt

Dilluns 18

Macarrons bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge)
Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Wok d'arròs amb verdures
Llom en adob amb pebrots logurt

Dimarts 19

Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga)
Lluç arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)
Fruita del temps
.....
Salmó a la papillota amb patates i verdures logurt

Dimecres 20

Crema de carbassó
Mandonguilles mixtes amb salsa i xampinyons
Fruita del temps
.....
Crep de pollastre i formatge amb amanida logurt

Dijous 21

FESTIU

Divendres 22

MENÚ NADAL
Sopa amb galets i pilota
Pollastre al forn amb panses i prunes amb patates xips
Torrans i Refresc

NADALS A TAULA!

Ditxós és el més de desembre, que entra amb llardons i surt amb turrons.

Ja tenim de nou els Nadals a taula! Unes festes que tant nens, joves com grans no ens perdriem per res del món!

A més dels regals el Nadal és el moment perfecte per gaudir menjant en família. Però els plats d'aquestes festes solen fer-se una mica pesats pels nens. Però us ensenyarem com fer-los divertits i que no se'ls fagin pesats!

Per l'aperitiu podem preparar una beguda especial: barregem una botella d'aigua amb gas, una ampolla de llimonada i una ampolla de suc de raim. Als més petits els encantarà aquesta beguda i podran brindar amb ella com persones adultes!

D'entrant les sopes sempre triomfen. I com que els nens no els agrada massa estar quietos a la taula, si aprofiteu i talleu la pilota a daus petits, si al final mengen plat únic ja faran prou amb el primer.

I com a plat principal, ja sigui gall d'indi o pollastre farcit l'acompanyarem amb verdures de temporada i patates cuites amb el suc de la carn i segur que s'adapta al gust dels més menuts sempre en petites racions.

I de postres que no faltin les neules, els polvorons i els torrans.

Bon Nadal i bon profit!!!

