



**ENDER  
CONSELL**

**MAIG  
2018**



**CONEIXES LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE?**

**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.

A l'últim graó 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 als estudis i a les activitats extraescolars.

**M<sup>a</sup>Auxiliadora de  
Sepúlveda  
Basal**

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  |   | <b>Dimecres 2</b>   | <b>Dijous 3</b>   | <b>Divendres 4</b>   |
|  |   | Mongeta tendra amb patata<br>Croquetes de pernil amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)<br>Fruita del temps<br>-----<br>Gazpatxo<br>Ous farcits de tonyina i salsa de tomàquet<br>Fruita del temps        | Llenties estofades amb verdures (porro, pastanaga i ceba)<br>Pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)<br>Flam<br>-----<br>Purè de patata<br>Rap amb verdures a la papillota logurt amb nous  | Amanida de pasta (gall dindi, pastanaga, olives i blat de moro)<br>Truita de patata i espinacs amb amanida (enciam, tomàquet i olives)<br>Fruita del temps<br>-----<br>Crema de pastanaga<br>Torrada de pa amb tomàquet, alvocat i calmó fumat |
| <b>Dilluns 7</b>   | <b>Dimarts 8</b>  | <b>Dimecres 9</b>   | <b>Dijous 10</b>  | <b>Divendres 11</b>  |
| Purè de verdures<br>Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)<br>Fruita del temps<br>I per sopar suggerim.....<br>Sopa de peix amb fideus<br>Lluç a la planxa amb escalivada logurt   | Espaguetis a la bolonyesa (vedella i tomàquet)<br>Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)<br>Fruita del temps<br>-----<br>Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, formatge, tomàquet i enciam logurt amb fruits secs        | Sopa amb fideus<br>Salsitxes de porc amb patata panadera<br>Fruita del temps<br>-----<br>Wok de verdures saltades<br>Salmó amb llesques de patata al vapor logurt   | Arros 3 delícies (pastanaga, pèsols, gall dindi, olives, blat de moro i truita)<br>Peix fresc segons mercat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)<br>logurt ecològic amb coulis de maduixa<br>-----<br>Crema freda de carbassó<br>Pollastre amb porro i albergínia al forn | <b>Picnic</b>  |
| <b>Dilluns 14</b>  | <b>Dimarts 15</b>   | <b>Dimecres 16</b>  | <b>Dijous 17</b>  | <b>Divendres 18</b>  |
| Amanida russa (patata, mongeta, pèsols, pastanaga, tonyina, ou dur i maionesa)<br>Salmó al forn amb amanida (enciam, olives i tomàquet)<br>Fruita del temps<br>I per sopar suggerim.....<br>Sopa de pasta i lleties<br>Truita de julivert amb amanida logurt | Arròs amb sofregit de tomàquet<br>Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives)<br>logurt<br>-----<br>Salmorejo amb pernil salat<br>Torrada de pa amb escalivada i formatge de cabra<br>Macedònia                        | Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)<br>Mandonguilles de tonyina amb salsa de verdures<br>Fruita del temps<br>-----<br>Hummus<br>Tires de pollastre saltejades amb soja i verdures logurt | Espirals a la napolitana (tomàquet i formatge ratllat)<br>Estofat de vedella amb ceba i tomàquet<br>Fruita del temps<br>-----<br>Bledes saltades amb ceba i pernil<br>Filet de dorada a la planxa amb arròs saltat<br>Ouefir  | Amanida de lleties amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)<br>Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives)<br>Fruita del temps<br>-----<br>Amanida de l'hort<br>Paninis de pernil cuit i mozzarella logurt                      |
| <b>Dilluns 21</b>  | <b>Dimarts 22</b>   | <b>Dimecres 23</b>  | <b>Dijous 24</b>  | <b>Divendres 25</b>  |
| <b>FESTIU</b>  | Arròs ecològic 3 delícies<br>Crestes de tonyina amb amanida (enciam, pastanaga i olives)<br>Fruita del temps<br>I per sopar suggerim.....<br>Sopa vegetals<br>Pollastre a la planxa amb escalivada  | Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga)<br>Salsitxes amb salsa de tomàquet<br>Fruita del temps<br>-----<br>Graella de verdures<br>Torrades integrals amb formatge fresc i codonyat logurt           | <b>Picnic</b>   | Amanida d'estiu (patata, mongeta verda, ou dur i tonyina)<br>Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)<br>Fruita del temps<br>-----<br>Sopa vegetal amb arròs<br>Ous remenats amb tomàquet logurt                             |
| <b>Dilluns 28</b>  | <b>Dimarts 29</b>   | <b>Dimecres 30</b>  | <b>Dijous 31</b>  |  |
| Crema de carbassó<br>Canelons de rossini<br>Fruita del temps<br>I per sopar suggerim.....<br>Arròs 3 delícies<br>Enciams variats amanits amb remolatxa, cogombre i olives logurt   | Amanida de pasta (gall dindi, pastanaga, olives i blat de moro)<br>Pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)<br>Fruita del temps<br>-----<br>Trinxat de col i patata<br>Figures de peix amb amanida<br>Fruita del temps | Tricolor (patata, pastanaga i mongeta verda)<br>Botifarra de porc amb amanida (enciam, tomàquet i olives)<br>logurt<br>-----<br>Sopa de peix amb pasta fina<br>Cacó al forn amb llet de patates i ceba logurt | Arròs amb sofregit de tomàquet<br>Peix fresc segons mercat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)<br>Fruita del temps<br>-----<br>Vichyssoise<br>Sardines arrebossades amb tomàquet amanit logurt   |  |

