



ARRIBA L'ESTIU!

Hem compartit amb vosaltres durant 10 intensos mesos, molts menjars saludables i variats que esperem que us hagin agradat.

APREN 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.

En l'últim esglaó 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 en els estudis i en les activitats extracurriculars.



COL. LEGI MÀRIA AUXILIADORA SALESIANES DE SEPÚLVEDA

<p>Dilluns 4</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps I per sopar suggerim: Sopa de pasta Sandvitx vegetal amb patata Iogurt</p>	<p>Dimarts 5</p> <p>Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, tonyina, ou dur i maionesa) Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga Gelats Crema de patata i porros Escalivada amb tonyina Fruita</p>	<p>Dimecres 6</p> <p>Mongetes tendres amb patates Mandonguilles mixtes amb salsa de verdures Fruita del temps Sopa jütiana Seltons arrebossats amb amanida Iogurt amb ametlles</p>	<p>Dijous 7</p> <p>Espirals a la napolitana (tomàquet i formatge) Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps Purè de verdures Pa amb tomàquet i formatge fresc Iogurt</p>	<p>Divendres 8</p> <p>Llenties estofades amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga) Luç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps Espaguetis amb cloïsses Peix blanc amb aliegnina arrebossada Quèfir</p>
<p>Dilluns 11</p> <p>Sopa de fideus Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps Minestra de verdures Llions a la planxa amb cuscús i panes Quèfir</p>	<p>Dimarts 12</p> <p>Minestra de verdures saltejades Salsetxes d'au amb patates fregides Fruita del temps I per sopar suggerim: Crema de carbassa Truita francesa amb patata panadera Iogurt</p>	<p>Dimecres 13</p> <p>Colònies</p>	<p>Dijous 14</p> <p>Colònies</p>	<p>Divendres 15</p> <p>Colònies</p>
<p>Dilluns 18</p> <p>Crema de verdures Canelons de Rossini Fruita del temps Sopa de peix Salmó a la planxa amb amanida de brots tendres i pipes de gira-sol Iogurt</p>	<p>Dimarts 19</p> <p>Amanida de pasta (gall d'indi, pastanaga, blat de moro i olives) Truita de patata i carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Iogurt Amanida d'arros Salsetxes de porc amb ceba Fruita</p>	<p>Dimecres 20</p> <p>Llenties estofades amb verdures (porro i pastanaga) Cua de bacallà al forn amb samitana Fruita del temps Sopa de galets Broquetes de rap amb verdures</p>	<p>Dijous 21</p> <p>Arros a la cubana Hamburguesa de vedella amb formatge i amanida Fruita del temps Vendria al vapor Muscles i gambetes amb salsa de tomàquet Iogurt</p>	<p>Divendres 22</p> <p>MENU FESTIU</p> <p>Pizza (pernil i formatge) Pollastre arrebossat amb xips Gelats</p>