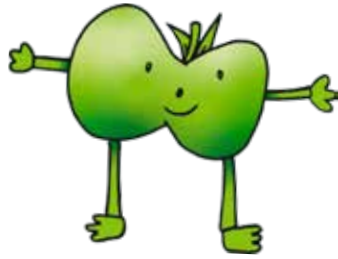


ES TEMPS DE CUIDAR-SE

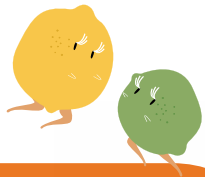
alimenta les feves defenses



LES VITAMINES A, C i D T'AJUDEN!

“ L'alimentació saludable, descansar bé, evitar l'estrès i fer exercici físic són clau per enfortir les nostres defenses.

Tot suma en la lluita contra la COVID-19 i és a les nostres mans mantenir el nostre organisme ben fort. ”



La **vitamina C** té efecte **antioxidant**. La podem trobar en cítrics (**taronges, mandarina, aranja, llimona**), però també a les **maduixes, papaia, créixens, pebrot, kiwi, julivert, col, coliflor o cols de Brussel·les**.



La **vitamina A** té efecte **antioxidant**, contribueix a la formació i manteniment de la **pell i les mucoses** la trobem en carns, peixos, ous i productes lactis. La millora de les mucoses contribueix a tenir un millor sistema immune. Els carotens presents a les **fruites de color taronja i groc** i a la **majoria de verdures de fulla verda** també es transformen en vitamina A dins del nostre organisme.



La **vitamina D** és **essencial** per la formació dels **ossos**, per les **dents** i perquè el cos pugui absorbir el calci procedent dels aliments que mengem. A més, **activa les nostres defenses**.

Hi ha 2 fonts principals per obtenir Vitamina D:

Prendre el sol uns minuts diàriament. El cos fabrica vitamina D quan exposem la nostra pell al sol, tot i que sempre s'ha de fer prudentment i de manera moderada, recomanem 10 minuts al dia.

Consumir aliments rics en aquesta vitamina, com per exemple els peixos grassos com el **salmó, el verat i la sardina o la llet, els formatges o el rovell d'ou**.



ausolan
MENU
ESCOLAR

Curs 20-21
2on trimestre

Dilluns

Dimarts

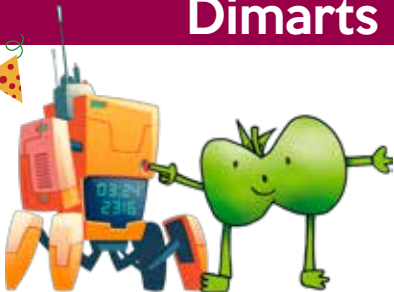
Dimecres

Dijous

Divendres



Vacances



8 Macarrons a la napolitana
Croquetes de pollastre amb enciam i olives
Fruita del temps
Amanida / Peix i patata / Lacti

11 Cassoleta de verdura
Salsitxes de porc amb tomàquet
Fruita del temps
Arròs / Peix i amanida / Lacti

12 Llenties amb verdures
Calamars a l'andalusa casolans amb varietat d'enciams
logurt artesà
Verdura / Porc i patata / Fruita

13 Sopa de brou amb pasta integral
Pollastre al forn amb moniato
Fruita del temps
Verdura / Peix i amanida / Lacti

14 Arròs amb sofregit de tomàquet
Trita de formatge amb enciam i pastanaga
Fruita del temps
Verdura / Peix i pasta / Lacti

15 Fideus a la cassola
Salmó amb salsa cítrics
Fruita del temps
Verdura / Au i patata / Lacti

18 Mongeta tendra amb patata
Estofat de vedella a la jardinera
Fruita del temps
Arròs / Ou i amanida / Lacti

19 Espirals tricolor al formatge
Ous al forn amb tomàquet
Fruita del temps
Verdura / Peix i patata / Lacti

20 Cigrons amb espinacs
Hamburguesa vegetal amb enciam i llavors
Fruita del temps
Amanida / Vedella i arròs / Lacti



21 Puré de carbassa
Pollastre a l'allet amb patates fregides
Fruita del temps
Llegum / Verdura / Lacti

22 Arròs a la cassola amb bolets
Maires arrebossades amb enciam i blat de moro
logurt artesà
Amanida / Ou i arròs / Fruita

25 Espaguetis amb tomàquet i verdures
Trita de pernil dolç amb enciam i olives
Fruita del temps
Verdura / Vedella i patata / Lacti

26 Amanida variada amb formatge *
Paella mixta (peix i pollastre)
Fruita del temps
Llegum / Verdura / Lacti

27 Sopa de brou amb fideus
Llom rostit en el seu suc amb llit de ceba, patata i pebrot
Fruita del temps
Verdura / Peix i amanida / Lacti

28 Bròquil i patata
Ragout de gall dindi amb hortalisses
Fruita del temps
Pasta / Peix i amanida / Lacti

29 Mongetes seques estofades
Lluç a l'andalusa casolà amb escarola i enciam
logurt artesà
Verdura / Porc i patata / Fruita

DE TEMPORADA
bleda, bròquil, carxofes, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, pastanaga i porro
mandarina, poma, plàtan i taronja.



* A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.





Dilluns

- 1** Puré de verdures de temporada
Macarrons amb carn picada i tomàquet
Fruita del temps
Arròs / Ou i amanida / Lacti

Dimarts

- 2** Cigrons amb col i carbassa
Trita de patata amb enciam i tomàquet
logurt artesà
Verdura / Porc i pasta / Fruita

Dimecres

- 3** Arròs caldós amb verdures
Filet de Gallineta romana amb enciam i llavors
Fruita del temps
Verdura / Ou i patata / Lacti

Dijous

- 4** Bleda amb patata i pastanaga
Pollastre rostit amb poma
Fruita del temps
Llegum / Amanida / Lacti

Divendres

- 5** Sopa de brou amb fideus integral
Estofat de porc amb patata i xampinyons
Fruita del temps
Verdura / Au i patata / Lacti

- 8** Trinxat de col i patata
Llom adobat amb salsa de ceba
Fruita del temps
Pasta / Ou i amanida / Lacti

- 9** Mongetes seques guisades
Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro
Fruita del temps
Verdura / Peix i patata / Lacti



- 10** Escudella barrejada
Sardines fregides amb enciam i olives
Fruita del temps
Arròs / Au i verdura / Lacti

- 11** Tallarines amb verdures
Trita de botifarra blanca amb varietat d'enciams
logurt artesà
Verdura / Peix i amanida / Lacti

dijous gras



- 12** Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet
Aletes de pollastre patates fregides
Fruita del temps
Verdura / Ou i pasta / Lacti



- 15** Llenties estofades amb xoriç
Trita francesa amb enciam i olives
Fruita del temps
Verdura / Porc i patata / Lacti

- 16** Mongeta tendra i patata
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita del temps
Pasta / Peix i amanida / Lacti

- 17** Espaguetis amb tomàquet i albergínia amb formatge ratllat
Bacallà a la muselina d'all
Fruita del temps
Amanida / Ou i arròs / Lacti

- 18** Patates guisades amb hortalisses
Pollastre al forn amb tomàquet a la provençal
Fruita del temps
Llegum / Verdura / Lacti

- 19** Arròs a la cassola amb verdures
Calamars a l'andalusa amb enciam i pastanaga
logurt artesà
Amanida / Au i patata / Fruita

- 22** Llacets tricolor amb bolonyesa vegetal
Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro
logurt artesà
Verdura / Au i patata / Fruita



- 23** Sopa de peix amb arròs
Hamburguesa de vedella amb enciam i llavors
Fruita del temps
Verdura / Peix i amanida / Lacti

- 24** Puré de carbassa
Gall dindi estofat a la jardinera
Fruita del temps
Pasta / Ou i amanida / Lacti

- 25** Arròs saltejat amb verdures amb salsa soja
Lluç al forn amb salsa de pebrot vermell
Fruita del temps
Verdura / Porc i patata / Lacti

- 26** Cigrons estofats
Trita de carbassó amb varietat d'enciams
Fruita del temps
Amanida / Peix i arròs / Lacti





Dilluns

- 1** Amanida d'hortalisses *
Arròs de muntanya
Fruita del temps
Arròs / Ou i amanida / Lacti

Dimarts

- 2** Escudella
Carn d'olla
Fruita del temps
Verdura / Porc i pasta / Fruita

Dimecres

- 3** Bròquil amb patata
Pollastre a la farigola i xampinyons saltats
Fruita del temps
Verdura / Ou i patata / Lacti

Dijous

- 4** Potatge de mongetes seques
Trita paisana amb enciam i pastanaga
logurt artesà
Llegum / Amanida / Lacti

Divendres

- 5** Macarrons napolitana i alfàbrega
Maires fregides amb enciam i olives
Fruita del temps
Verdura / Au i patata / Lacti

- 8** Llenties amb arròs
Calamars andalusa
Enciam i blat de moro
logurt artesà
Pasta / Ou i amanida / Lacti

- 9** Puré de patata amb encenalls de formatge
Botifarra a la planxa
Varietat d'enciams
Fruita del temps
Verdura / Peix i patata / Lacti

- 10** Espaguetis a la norma
Lluç al forn
Llit de patata, ceba
Fruita del temps
Arròs / Au i verdura / Lacti

- 11** Pèsol i patata amb pernil
Wok de pollastre pebrots i ceba
Fruita del temps
Llegum / Verdura / Fruita

- 12** Arròs amb tomàquet
Trita de patata
Enciam amb brots de soia
Fruita del temps
Verdura / Ou i pasta / Lacti

- 15** Mongeta tendra i patata
Croquetes de rostit
Tomàquet i olives
Fruita del temps
Verdura / Porc i patata / Lacti

- 16** Cigrons amb col i pastanaga
Trita francesa
Enciam i llavors
logurt artesà
Pasta / Peix i amanida / Lacti

- 17** Sopa d'au amb galets
Pernilets de pollastre
Xips d'albergínia
Fruita del temps
Amanida / Ou i arròs / Lacti

- 18** Arròs amb verdures
Gallineta cruixent casolana
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Llegum / Verdura / Lacti

- 19** Puré de llenties
Ravioli de formatge amb tomàquet i sàlvia
Fruita del temps
Amanida / Au i patata / Fruita



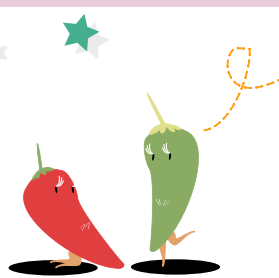
- 22** Minestra de verdures
Gall dindi arrebossat amb patata xips
Fruita del temps
Verdura / Au i patata / Fruita

- 23** Sopa de brou amb pasta integral
Guisat de vedella a la jardinera
Fruita del temps
Llegum / Verdura / Lacti

- 24** Fideuà de peix
Trita de carbassó
Enciam i pastanaga
logurt artesà
Pasta / Ou i amanida / Lacti

- 25** Mongetes seques estofades
Pollastre al forn "chilindrón"
Fruita del temps
Verdura / Porc i patata / Lacti

- 26** Arròs amb tomàquet
Sardinetes a l'andalusa
Varietat d'enciams
Fruita del temps
Amanida / Peix i arròs / Lacti



* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

Vacances

