

## MENÚ BASAL

## ESCOLA EL CASTELLOT

| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres   |
|---|---|--|--|---|
| 3   | 4   | 5  | 6  | 7   |
| <p><b>1er:</b> Amanida d'arròs (pastanaga i enciam ratllat, daus de pernil dolç, blat de moro, remolatxa, olives i maionesa)</p> <p><b>2on:</b> Truita de patata amb samfaina (ceba, carbassó, albergínia i pebrot verd)</p> <p><b>Postres:</b> Síndria<br/>Meló amb pernil i torrades de pa amb alvocat i tomàquet. Iogurt</p> | <p><b>1er:</b> Llenties guisades (ceba i tomàquet) amb patates</p> <p><b>2on:</b> Filet de pollastre amb amanida (enciam, cogombre i remolatxa)</p> <p><b>Postres:</b> Plàtan<br/>Mongeta verda amb filet de lluç i flamet de quinoa. Fruita</p>    | <p><b>1er:</b> Crema freda de carbassó amb formatge i rostes de pa</p> <p><b>2on:</b> Varettes de lluç al forn amb tomàquet triturat</p> <p><b>Postres:</b> Iogurt<br/>Truita de mongetes seques i amanida de tomàquet amb ceba i pebrot. Fruita</p> | <p><b>1er:</b> Espaguetis amb tomàquet i tonyina</p> <p><b>2on:</b> Hamburguesa mixta de conill i pollastre amb minestra de verdures</p> <p><b>Postres:</b> Préssec<br/>Pizza casolana de bròquil amb pernil dolç i formatge. Fruita</p>   | <p><b>1er:</b> Bledes amb patata i pastanaga</p> <p><b>2on:</b> Llom a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet, blat de moro i remolatxa)</p> <p><b>Postres:</b> Poma<br/>Arròs amb albergínia pebrot i pollastre. Fruita</p>       |
| 10  | <b>DIA VEGETARIÀ</b>  | 12   | <b>DIA DE GRÈCIA</b>   | 14  |
| <p><b>1er:</b> Saltejat de pèsols amb pernil</p> <p><b>2on:</b> Pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga ratllada)</p> <p><b>Postres:</b> Meló<br/>Gaspatxo amb rostes de pa i conill a la planxa. Fruita</p>  | <p><b>1er:</b> Arròs amb tomàquet</p> <p><b>2on:</b> Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, olives i pastanaga)</p> <p><b>Postres:</b> Plàtan<br/>Mongeta i patata amb hummus i palets de pa i pastanaga. Fruita</p>                              | <p><b>1er:</b> Amanida de cigrons (enciam, blat de moro, pastanaga i tomàquet)</p> <p><b>2on:</b> Truita de tonyina i formatge amb patates xips</p> <p><b>Postres:</b> Síndria<br/>Purè de verdures i croquetes de peix casolanes. Iogurt</p>        | <p><b>1er:</b> Pastitsio (pastís de macarrons amb tomàquet natural, ceba i formatge)</p> <p><b>2on:</b> Keffedes (mandonguilles de vedella i porc amb juliveri, menta, ou i pa ratllat) amb amanida grega (tomàquet, cogombre, olives negres i ceba)</p> <p><b>Postres:</b> Iogurt grec<br/>Suprema de salmó al forn amb carbassó i patata. Fruita</p> | <p><b>1er:</b> Crema de carbassa amb ceba i patata</p> <p><b>2on:</b> Lluç arebossat amb tomàquets al forn</p> <p><b>Postres:</b> Prunes<br/>Sopa de peix amb pistons i filet de pollastre amb escalivada. Fruita</p>               |
| 17  | 18  | 19   | 20   | 21  |
| <p><b>1er:</b> Macarrons amb xampinyons, orenga i formatge ratllat</p> <p><b>2on:</b> Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro, pastanaga i olives)</p> <p><b>Postres:</b> Poma<br/>Espinacs amb patata i lluç arebossat. Iogurt</p>   | <p><b>1er:</b> Col i flor amb tomàquet i bacó amb beixamel gratinat al forn</p> <p><b>2on:</b> Truita a la francesa amb amanida (tomàquet, enciam i remolatxa)</p> <p><b>Postres:</b> Meló<br/>Cuscús amb tonyina i verdures saltejades. Fruita</p> | <p><b>1er:</b> Llenties amb verduretes</p> <p><b>2on:</b> Bunyols de bacallà amb amanida (enciam i olives)</p> <p><b>Postres:</b> Síndria<br/>Amanida de canonges, tomàquet i formatge fresc patata i tonyina. Fruita</p>                            | <p><b>1er:</b> Arròs amb tomàquet</p> <p><b>2on:</b> Filet de rap a la planxa amb minestra de verdures</p> <p><b>Postres:</b> Prunes<br/>Crema de verdures i torrada de llom amb formatge i ceba. Fruita</p>   | <p><b>1er:</b> Vichyssoise (porro, ceba, patata i nou moscada)</p> <p><b>2on:</b> Pizza amb pernil dolç i formatge</p> <p><b>Postres:</b> Gelat<br/>Amanida verda d'alvocat i espirals de colors i truita a la francesa. Fruita</p> |



### Aquest Estiu, bons hàbits!

Recorda incrementar el **consum d'aigua** tant si estàs a la platja com a la muntanya.

Evita el pica-pica insà i **menja trossets de fruita fresca** o **fruits secs**.

Aprofita la calor i el sol per a **introduir aliments** en forma de cremes fredes, batuts, suc i gelats naturals...

**Recepta de gelat de maduixa:** barrejar iogurt natural amb maduixes, canyella i cacau pur, posar-ho en motlles i al congelador!