

### MENÚ BASAL

### ESCOLA EL CASTELLOT

Segueix-nos a les nostres xarxes socials  
o a la web [www.divertalia.cat](http://www.divertalia.cat)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1er:</b> Espaguetis a la carbonara <b>2on:</b> Bunyols de bacallà i croquetes amb enciam i tomàquet amanit <b>Postres:</b> Raïm <i>Crema de bròquil i carbassó amb torrada de truita a la francesa. Fruita</i>	<b>1er:</b> Crema de carbassa, pastanaga, ceba decorat amb pipes de carbassa <b>2on:</b> Filet de pollastre a amb patates al forn amb romaní <b>Postres:</b> logurt <i>Amanida de tardor amb arròs, nous i sèpia a la planxa. Fruita</i>	<b>1er:</b> Llenties estofades amb verdures i xoriç (carbassó, pebrot verd, vermell i ceba) <b>2on:</b> Lluç al forn amb amanida (enciam i remolatxa) <b>Postres:</b> Pera <i>Truita d'espínacs i pernil amb biscotes Fruita</i>	<b>1er:</b> Arròs 3 delícies (arròs, gambetes, pèsols, pastanaga i mongeta verda) <b>2on:</b> Truita de patata i ceba amb amanida (cogombre i tomàquet) <b>Postres:</b> Plàtan <i>Sopa d'au i sardines al forn amb puré de patates i amanida. logurt</i>	<b>1er:</b> Espínacs amb patata i pastanaga <b>2on:</b> Llom a la planxa amb carxofes arrebossades <b>Postres:</b> Macedònia <i>Amanida de pasta i calamars arrebossats Fruita</i>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>DIA DE LA COLIFLOR</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>1er:</b> Crema de moniato <b>2on:</b> Conracuixa de pollastre al forn amb verdures (ceba, albergínia i pebrot vermell) <b>Postres:</b> Poma <i>Hamburguesa vegetal de llegums i civada amb amanida. Fruita</i>	<b>1er:</b> Paella de carn <b>2on:</b> Truita de carbassó i formatge amb amanida (enciam variats, tomàquet i blat de moro) <b>Postres:</b> Taronja <i>Dorada amb moniato i pebrots al forn logurt</i>	<b>1er:</b> Coliflor amb patata i tomàquet al forn gratinat <b>2on:</b> Gall d'indi a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro, remolatxa i pastanaga) <b>Postres:</b> Plàtan <i>Quinoa amb verdures variades i daus de salmó logurt</i>	<b>1er:</b> Sopa d'au amb galets <b>2on:</b> Salsitxes de porc amb amanida (cogombre, ceba i tomàquet) <b>Postres:</b> logurt <i>Mongeta i patata bullida amb ou dur logurt</i>	<b>1er:</b> Cigróns estofats amb verdures <b>2on:</b> Daus de rap al forn amb sofregit de tomàquet i ceba <b>Postres:</b> Mandarines <i>Crema de verdures amb pollastre i pa amb tomàquet Fruita</i>
<b>16</b>	<b>DIA DE L'EMPORDÀ</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>1er:</b> Espirals saltats amb bolets i formatge ratllat <b>2on:</b> Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives) <b>Postres:</b> Taronja <i>Pèsols saltejats amb pernil i ceba Fruita</i>	<b>1er:</b> "Adobillo de bledes" (bledes, all, pa, vinagre, pebre vermell i negre) <b>2on:</b> Mandonguilles amb sèpia <b>Postres:</b> Mandarines <i>Patata bullida amb ous farcits de tonyina logurt</i>	<b>1er:</b> Crema de pastanaga moniato i ceba <b>2on:</b> Varettes de peix al forn amb salsa de tomàquet <b>Postres:</b> logurt <i>Pizza casolana de verdures amb pernil i formatge. Fruita</i>	<b>1er:</b> Mongeta verda amb patata <b>2on:</b> Hamburguesa mixta de conill a la planxa amb amanida (enciam variats, tomàquet i blat de moro) <b>Postres:</b> Plàtan <i>Cus-cus amb tonyina, poma panses i avellanes Fruita</i>	<b>1er:</b> Llenties amb arròs integral i tomàquet <b>2on:</b> Limanda arrebossada amb amanida (enciam, blat de moro i remolatxa) <b>Postres:</b> Poma <i>Crema de verdures amb truita de pernil dolç Fruita</i>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>DIA VEGETARIÀ</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>1er:</b> Arròs amb salsa de tomàquet <b>2on:</b> Pollastre rostit amb herbes aromàtiques i llimona amb amanida (enciam, ceba i pastanaga) <b>Postres:</b> Poma <i>Bunyols de bacallà amb amanida. Fruita</i>	<b>1er:</b> Cigróns estofats amb verdures i ou dur <b>2on:</b> Filet de lluç al forn amb amanida (escarola, ceba i tomàquet) <b>Postres:</b> Taronja <i>Conill amb patates, ceba, carbassó i romaní. Fruita</i>	<b>1er:</b> Crema de porro amb pipes de carbassa <b>2on:</b> Patates amb mongetes saltejades amb all i julivert <b>Postres:</b> Plàtan <i>Tofu arrebossat amb farina integral i saltejat de bolets Fruita</i>	<b>1er:</b> Macarrons a la bolonyesa <b>2on:</b> Filet de salmó al forn amb carbassó <b>Postres:</b> Mandarines <i>Sopa de verdura amb pistons i pollastre a la planxa Fruita</i>	<b>1er:</b> Sopa de peix amb arròs <b>2on:</b> Truita de formatge i tomàquet amanit <b>Postres:</b> logurt <i>Crema de verdures amb pollastre i pa amb tomàquet Fruita</i>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>LA CASTANYADA</b>	
<b>1er:</b> Crema d'espínacs i patata <b>2on:</b> Bacallà fregit amb graellada de verdures <b>Postres:</b> Taronja <i>Amanida verda i llom a la planxa amb flamet d'arròs. Fruita</i>	<b>1er:</b> Llenties estofades amb verdures i patata <b>2on:</b> Truita de pernil dolç i formatge amb tomàquet amanit i olives <b>Postres:</b> Pera <i>Crema de carbassa i moniato lluç al forn amb torradetes. Fruita</i>	<b>1er:</b> Arròs amb verdures i cansalada <b>2on:</b> Cuixes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet <b>Postres:</b> Mandarines <i>Quinoa amb pebrot, ceba i hamburguesa vegetal. logurt</i>	<b>1er:</b> Amanida de tardor (enciam, codony, magrana, formatge fresc i nous) <b>2on:</b> Canelons de carn gratinats al forn <b>Postres:</b> Panellets *refresc <i>Brou amb carn d'olla (pollastre, cigróns, col bullida i pasta). Fruita</i>	

● PEIX  
● FRUITS  
SECS

● GLUTEN  
● API

● CRUSTACIS  
● MOSTASSA

● OUS  
● SÈSAM

● CACAHUETS  
● SULFITS

● SOJA  
● TRAMUSSOS

● LÀCTICS  
● MOL·LUSCS

## LA COLIFLOR

Aquesta verdura és una bona font de fibra, vitamines i minerals. Destaca en la coliflor la presència de vitamina B1, B2, B3, B6 i C. Quant al seu contingut en minerals, la coliflor un aliment ric en potassi, fòsfor i àcid fòlic. També conté, en menor quantitat, ferro, magnesi i calci. Ajuda a produir glòbuls vermells i glòbuls blancs, el que significa que la coliflor combat l'anèmia i enforteix les defenses. A més, en els últims anys s'ha descobert que la coliflor conté un alt nivell d'elements que prevenen algunes malalties degeneratives. La coliflor és beneficiosa en casos d'hipertensió, afavoreix l'eliminació de l'excés de líquids de l'organisme, té propietats laxants, és idònia en dietes de control de pes i és diürètica. Prevé les malalties cardiovasculars. Està indicada per prevenir el colesterol alt i la diabetis.

