

MENÚ BASAL

ESCOLA EL CASTELLOT

Segueix-nos a les nostres xarxes socials
o a la web www.divertalia.cat

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
DIA DE L'ESCAROLA	3	4	5	6
1er: Llentíes amb verdures i arròs 2on: Hamburguesa mixta de conill amb amanida (escarola, raves i olives) Postres: Mandarines	1er: Crema de carbassó amb formatge 2on: Gall d'indi guisat amb patates Postres: Plàtan	1er: Espirals amb tomàquet i tonyina 2on: Lluç a la basca (pèsols, espàrrecs i ou dur) Postres: logurt	1er: Espinacs amb patata 2on: Pit de pollastre a la milanesa amb amanida (enciam, ceba i tomàquet) Postres: Poma	FESTA
<i>Carbassa al forn i ous trencats amb pa torrat. logurt</i>	<i>Sèpia a la planxa amb amanida d'arròs Fruita</i>	<i>Pollastre amb cuscús i tomàquet amanit. Fruita</i>	<i>Xampinyons amb arròs i lluç a la planxa Gelatina</i>	
9	10	DIA DE L'ANOIA	12	DIA DE L'ESCAROLA
FESTA	1er: Sopa amb pasta meravella 2on: Pollastre al forn a la llimona amb tomàquets a la provençal Postres: Kiwi	1er: Crema de verdures d'hivern amb ou (porro, pastanaga i carbassa) 2on: Bacallà a la mel (patates, ceba, mantega, rovell d'ou, mel i farina) Postres: Mandarines	1er: Mongeta verda i patata 2on: Croquetes casolanes de l'àvia amb amanida (enciam, tomàquet i remolatxa) Postres: Taronja	1er: Cigrons bullits amb raig d'oliva d'oliva 2on: Salsitxes de pollastre a la planxa amb amanida (escarola, magrana, formatge fresc i ceba tendra) Postres: Poma al forn amb canyella
	<i>Arròs 3 delícies amb verdures i gambes. Fruits secs</i>	<i>Tomàquet amanit amb espàrrecs i pollastre al forn amb pa. Fruita</i>	<i>Torrada de fruita de carbassó i pastanaga rallada. Fruita</i>	<i>Lluç amb samfaina i patates al caliu. Fruita</i>
16	DIA VEGETARIÀ	18	19	DINAR DE NADAL
1er: Paella de peix (pebrot verd, vermell, tomàquet, ceba, musclos i sèpia) 2on: Gall d'indi a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Postres: Pera	1er: Amanida amb salsa de figues i nous (enciam, blat de moro i pastanaga) 2on: Saltejat de pèsols amb ceba, pastanaga i patata Postres: Plàtan	1er: Crema de carbassa i moniato 2on: Llom de salmó amb arròs i xampinyons Postres: Taronja	1er: Mongetes blanques amb sofregit de ceba i tomàquet natural 2on: Nuggets de bròquil i formatge i amanida (enciam, blat de moro i remolatxa) Postres: Macedònia	1er: Sopa de galets amb verdures i pilotetes 2on: Canelons de rostí gratinats al forn Postres: Torró *Refresc
<i>Hamburguesa de peix amb escalivada i biscotes Macedònia</i>	<i>Llesca d'escalivada amb formatge vegetarià d'anacards. Fruita</i>	<i>Panini al forn de tonyina, formatge tomàquet natura logurt</i>	<i>Crema de verdures amb quinoa i pollastre a la planxa. Fruita</i>	<i>Amanida verda i hamburguesa vegetal de llegums i civada. Fruita</i>

● PEIX ● GLUTEN ● CRUSTACIS ● OUS ● CACAHUETS ● SOJA ● LÀCTICS
● FRUITS SECS ● API ● MOSTASSA ● SÈSAM ● SULFITS ● TRAMUSSOS ● MOL-LUSCS

L'EQUIP DE DIVERTÀLIA US DESITJA DE TOT
COR QUE TINGUEU UNES BONES FESTES I
UN ANY NOU 2020 PLE D'ALEGRIA
I BONS MOMENTS !!!!!



PROPIETATS DE L'ESCAROLA

L'escarola és una verdura composta pràcticament per aigua (95%) i amb escàs contingut calòric. És rica en fibra, la qual contribueix al bon funcionament del sistema digestiu.

Gràcies a la **vitamina C** que conté, col·labora amb la producció de colàgen, glòbuls vermells i enforteix els ossos, també està present la **vitamina K**, necessària en la coagulació de la sang i pel bon funcionament del sistema immunològic (evitar infeccions i refredats).

És la verdura amb major contingut en **àcid fòlic** (vitamina B9), necessari per a totes les persones i especialment, per les embarassades i els infants

L'escarola també és rica en potassi i magnesi, que afavoreixen el bon funcionament del sistema nerviós.

