

MENÚ BASAL

ESCOLA EL CASTELLOT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
FESTA DIA DE REIS	FESTA			DIA DELS ESPINACS
1er: Bledes i patata	1er: Fideuà (fideus, pebrot verd, vermell, tomàquet, ceba, musclos i sèpia)	1er: Macarrons a la napolitana gratinats	1er: Llenties a la jardinerera amb patata	1er: Crema d'espínacs
2on: Mandonguilles amb ceba, tomàquet, pèsols, pastanaga i xampinyons	2on: Truita a la francesa amanida (enciams variats, tomàquet i blat de moro)	2on: Truita de carbassó amb graellada de verdures	2on: Hamburguesa mixta de conill amb amanida (escarola, tomàquet i olives)	2on: Tiretes de pollastre arrebossat amb amanida de poma (enciam, pastanaga i poma ratllada)
Postres: Plàtan	Postres: Poma	Postres: Poma	Postres: Mandarines	Postres: logurt
<i>Truita de pemil dolç amb carbassó i pastanaga rallada i biscotes. Fruita</i>	<i>Crema de carbassa Pollastre a la planxa amb cuscús. logurt</i>	<i>Puré de carbassó amb moniato i filet de rosada amb beixamel. Fruita</i>	<i>Amanida tèbia de pasta integral amb tonyina. Poma al forn amb canyella</i>	<i>Truita de patata amb pebrot vermell al forn Fruita</i>
13	14	15	16	17
		DIA VEGETARIÀ		
1er: Bledes i patata	1er: Fideuà (fideus, pebrot verd, vermell, tomàquet, ceba, musclos i sèpia)	1er: Crema de verdures amb llenties	1er: Arròs amb tomàquet natural	1er: Cigrons estofats amb verdures i pernil salat
2on: Mandonguilles amb ceba, tomàquet, pèsols, pastanaga i xampinyons	2on: Truita a la francesa amanida (enciams variats, tomàquet i blat de moro)	2on: Varettes de verdures amb amanida (enciam i olives)	2on: Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga, olives i remolatxa)	2on: Salmó al forn amb ceba
Postres: Plàtan	Postres: Poma	Postres: Mandarines	Postres: logurt	Postres: Taronja
<i>Truita de pemil dolç amb carbassó i pastanaga rallada i biscotes. Fruita</i>	<i>Crema de carbassa Pollastre a la planxa amb cuscús. logurt</i>	<i>Hamburguesa de mongetes vermelles i remolatxa amb escalivada i torradetes. Fruita</i>	<i>Torrada de truita de carbassó i pastanaga rallada. Fruita</i>	<i>Llom a la panxa amb amanida i patates al caliu. Fruita</i>
20	21	22	23	24
			DIA DE LA GARROTXA	
1er: Espirals de colors a la bolonyesa	1er: Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)	1er: Paella de carn	1er: Fesols de Santa Pau amb samfaina (fesols, ceba, pebrot, carbassó, albergínia i tomàquet)	1er: Crema de carbassa i bròquil amb formatget
2on: Truita de pernil amb amanida (enciam, blat de moro i remolatxa)	2on: Lluç al forn amb romaní, llimona i amanida (enciam, raves i olives)	2on: Varettes de peix al forn amb amanida (col llombarda, remolatxa i pastanaga ratllada)	2on: Patates d'Olot (patates, carn picada mixta, ceba, pa, llet, ou i ceba)	2on: Gall d'indi a la planxa amb gotet d'arròs saltejat amb ceba
Postres: Plàtan	Postres: Mandarines	Postres: logurt	Postres: Poma	Postres: Kiwis
<i>Sopa de verdures i hamburguesa vegetal de llegums i civada. Fruita</i>	<i>Arròs 3 delícies amb verdures i gambes. Fruita</i>	<i>Crema de verdures amb cuscús i pollastre a la planxa. Fruita</i>	<i>Hamburguesa de peix amb pa tomàquet amanit i endívies. Gelatina</i>	<i>Panini al forn amb ou i amanida. Natilla casolana (caqui i cacau)</i>
27	28	29	30	31
	DIA DELS ESPINACS			
1er: Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita pernil i gambetes)	1er: Saltejat d'espínacs amb patates i panses	1er: Llenties amb verdures i pernil salat	1er: Brou de verdures amb estrelletes	1er: Puré de carbassó amb rostes de pa
2on: Taquets de rap amb amanida (col llombarda, remolatxa i enciam)	2on: Llonza de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives i pastanaga)	2on: Truita de bledes amb amanida Capresse (tomàquet amanit i formatge fresc amb alfàbrega)	2on: Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)	2on: Pollastre al forn amb albergínia i patates
Postres: Poma	Postres: Macedònia	Postres: Mandarines	Postres: logurt	Postres: Plàtan
<i>Remenat de xampinyons amb hamburguesa de vedella. Poma al forn</i>	<i>Sopa i hummus de cigrons amb dips de pastanaga i cogombre. logurt</i>	<i>Crema de carbassa i lluç al forn amb flamet d'arròs blanc. Fruita</i>	<i>Escalivada amb salsitxes de pollastre i patata al forn. Fruits secs</i>	<i>Sopa de peix amb truita a la francesa. Fruita</i>

PROPIETATS DELS ESPINACS

Els espinacs destaquen sobretot per una riquesa en vitamines i minerals que sobrepassa a la de la majoria de verdures.

És un dels vegetals més rics en proteïna, estan compostos majoritàriament per aigua.

El seu contingut d'hidrats de carboni i greixos és molt baix.

El seu contingut en fibra és alt.

Tenen quantitats elevades de **provitamina A** (és essencial per a la visió, el bon estat de la pell, el cabell, les mucoses, els ossos i per al bon funcionament de sistema immunològic), **Vitamina C** (intervé en la formació de col·lagen, glòbuls vermells, ossos i dents, a el temps que afavoreix l'absorció del ferro dels aliments i augmenta la resistència davant les infeccions) i **Vitamina E** (intervé en l'estabilitat de les cèl·lules sanguínies i en la fertilitat), totes elles d'acció antioxidant.

Són rics en **folats** col·laboren en la producció de glòbuls vermells i blancs, en la síntesi de material genètic i en la formació d'anticossos de el sistema immunològic.

La vitamina B2 o Riboflavina es relaciona amb la producció d'anticossos i de glòbuls vermells, intervé en processos d'obtenció d'energia i en el manteniment de el teixit epitelial de les mucoses.

Els espinacs són riques en calci, ferro, magnesi, potassi, sodi, a més de presentar també bones quantitats de fòsfor i iode.



● PEIX
● FRUITS SECS

● GLUTEN
● API

● CRUSTACIS
● MOSTASSA

● OUS
● SÈSAM

● CACAHUETS
● SULFITS

● SOJA
● TRAMUSSOS

● LÀCTICS
● MOL·LUSCS