

**MENÚ BASAL**

**ESCOLA EL CASTELLOT**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
30	1	2	3	4
<p><b>1er:</b> Espirals de colors amb tomàquet i tonyina</p> <p><b>2on:</b> Hamburguesa mixta de conill amb brots tendres variats, ceba i pastanaga</p> <p><b>Postres:</b> Mandarines</p> <p><i>Remenat de xampinyons amb pa torrat amb tomàquet. Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Llenties estofades amb verdures</p> <p><b>2on:</b> Tuita de patata amb tomàquet amanit</p> <p><b>Postres:</b> logurt</p> <p><i>Quinoa amb daus de salmó i carbassa. Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Mongeta verda amb patata</p> <p><b>2on:</b> Llibrets de gall d'indi amb amanida (tomàquet, enciam i olives)</p> <p><b>Postres:</b> Kiwi</p> <p><i>Pèsols saltejats amb sèsam i ceba Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Arròs amb verdures</p> <p><b>2on:</b> Filet de lluç al forn amb ceba, tomàquet i patata</p> <p><b>Postres:</b> Mandarina</p> <p><i>Amanida d'enciam amb espàrrecs i hummus amb palets de pa. Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Crema de carbassa</p> <p><b>2on:</b> Cuixa de pollastre desossada al forn amb amanida (enciam, cogombre i olives)</p> <p><b>Postres:</b> Plàtan</p> <p><i>Crema d'espinaçs amb lluç arrebossat logurt</i></p>
7	8	9	10	<b>DIA VEGETARIÀ</b>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<p><b>1er:</b> Paella del senyoret</p> <p><b>2on:</b> Tuita a la francesa amb amanida (tomàquet, enciam i olives)</p> <p><b>Postres:</b> Barreja de fruites</p> <p><i>Rotllets de pollastre i escalivada. Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Crema de verdures verdes de temporada</p> <p><b>2on:</b> Crestes de tonyina al forn amb amanida (tomàquet, enciam i olives)</p> <p><b>Postres:</b> Taronja</p> <p><i>Coliflor gratinada amb patata i sípia a la planxa. logurt</i></p>	<p><b>1er:</b> Sopa de verdures amb estrelletes</p> <p><b>2on:</b> Cigrons amb espinaçs</p> <p><b>Postres:</b> Gelatina</p> <p><i>Hamburguesa vegetal, patates al forn i saltejat de bolets. Fruita</i></p>
14	15	16	<b>DIA DEL MOIANÈS</b>	<b>DINAR DE NADAL</b>
<p><b>1er:</b> Arròs amb tomàquet</p> <p><b>2on:</b> Filet de gall d'indi al forn amb llit de puré de patata</p> <p><b>Postres:</b> Plàtan</p> <p><i>Orada al forn amb patata, pastanaga i ceba. Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Llenties amb verdures</p> <p><b>2on:</b> Tuita de formatge amb amanida (enciam i remolatxa)</p> <p><b>Postres:</b> Mandarines</p> <p><i>Sopa de verdura amb fideus i seitons arrebossats. Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Crema de carbassó</p> <p><b>2on:</b> Filet de limanda amb arrebossat casolà i enciam i olives</p> <p><b>Postres:</b> logurt</p> <p><i>Tuita d'albergínia amb pa amb tomàquet. Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> El Baiaton (col i patata trinxades)</p> <p><b>2on:</b> Vedella guisada amb rovellons</p> <p><b>Postres:</b> Pera</p> <p><i>Saltejat d'arròs amb pollastre trossejat i amanida. Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Escudella de Nadal</p> <p><b>2on:</b> Pollastre rostit amb prunes i pinyons amb enciam amanit</p> <p><b>Postres:</b> Torró</p> <p><i>Crema de verdures i tuita amb pa amb tomàquet. logurt</i></p>
21	22	23	24	25
<p><b>1er:</b> Crema de ceba, porro i pastanaga</p> <p><b>2on:</b> Pizza casolana de pernil dolç i formatge</p> <p><b>Postres:</b> Plàtan</p> <p><i>Sopa d'au i pollastre al forn amb patates i amanida. logurt</i></p>	<b>Vacances de Nadal</b>	<b>Vacances de Nadal</b>	<b>Vacances de Nadal</b>	<b>Vacances de Nadal</b>

Recorda que les claus d'una **alimentació saludable** són **la varietat, l'equilibri i la moderació.**



**Divertàlia us desitja  
Bones Festes**

