

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			Espaguetis al pesto Croquetes de pernil Amanida Iogurt	Amanida de lleties Pollastre al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada
Amanida d'espitals <b>ECO</b> amb tonyina Truita de carbassó Tomàquet amanit Fruita de temporada	Lleties estofades amb verdures Bacallà al forn Amanida Iogurt	Amanida Fort Pienc Arròs a la cassola amb verdures i pèsols Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada	"Gaspacho" Mandonguilles de vedella amb daus de patata Fruita de temporada
Arròs <b>ECO</b> amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb verdures Amanida Iogurt		Macarrons integrals a la siciliana Salsitxes de porc al forn Amanida Fruita de temporada	Amanida de cigrons Pollastre a l'allet Amanida Fruita de temporada	Coliflor amb beixamel Truita de patata i ceba Tomàquet amanit Fruita de temporada
Crema freda de porros <b>ECO</b> (Vichysoisse) Croquetes de ceps Fruita de temporada				





Després de les vacances d'estiu toca torna un altre cop a la feina i a l'Escola!!!


L'equip educatiu i de cuina ja ho tenim tot preparat pel nou curs.


Amb les piles ben carregades, el rebost ple i la motxilla plena de noves receptes i activitats per a l'estona del migdia, us donem la benvinguda i encetem plegats i plegades aquest nou curs.

Bon inici!!!

 Recepta Màgica:  
benvinguda i adaptació P-3

 Menú tot proteïna vegetal

 Economia social:  
iogurt i postres làctics

 Km. 0: els postres làctics, la fruita i les verdures

 **ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA**

### Les fruites de temporada són:

Pera, poma, plàtan, mandarines, taronja, préssec, meló, síndria, maduixes, nectarines, cireres, kiwi, prunes i raïm.



### Les amanides seran sempre

d'enciam o escarola amb dos dels següents ingredients: Olives, blat de moro, pastanaga, remolatxa, cogombre o brots de soia.

### Les nostres salses :

**Sofregit de tomàquet:** Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, sal sucre, alls i oli d'oliva.

**Jardinera:** Pèsols, ceba, pastanaga, tomàquet, romaní, pebre, sal i oli d'oliva.

**Bolonyesa:** Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, carn picada de porc i vedella, sal sucre, alls i oli d'oliva.

**Carbonara:** Ceba, bacó, farina, llet, formatge, sal, canyella i oli d'oliva.

**En el seu suc:** El suc que desprèn la vianda amb alls vi blanc, llorer, sal i oli d'oliva.

**Samfaina:** Pebrot verd i vermell, carbassó, ceba, tomàquet, albergínia, sal i oli d'oliva.

**Beixamel:** Ceba, farina, llet, mantega i nou moscada.



### Si dinem...Podem sopar:

- Llegums, fècules o cereals-----Verdures cuites o hortalisses crues.
- Verdures-----Fècules o cereals
- Ous-----Carn o peix.
- Carns-----Ous o peix.
- Peix-----Carn o ous.
- Fruita-----Làctics o fruita.
- Làctics-----Fruita.



### CONSELLS SOBRE ALIMENTACIÓ:

#### 10 hàbits alimentaris per als teus infants. Part I.

D'aquí pocs dies, deixarem enrere les vacances i els nostres infants, tornaran als seus hàbits i rutines. Per aquest motiu us volem recordar 10 hàbits alimentaris i consells que són importants que interioritzin i segueixin els nostres infants, tot recordant que la salut d'avui és la nostra salut del futur:

**Menjar acompanyat de família o amics,** redueix el risc de patir obesitat i altres trastorns alimentaris i és un hàbit saludable que si l'apliquen des de petits l'incorporaran al llarg de tota la seva vida. Quan es menja en família, és recomanable que tots mengem el mateix. Amb els amics i amigues, és divertit veure què mengen els altres, quines receptes prefereixen i compartir moments agradables.

**Esmorzar bé:** l'esmorzar és un dels àpats més importants del dia, ja que els infants obtenen l'energia que necessiten per realitzar totes les activitats de la seva rutina i ha d'aportar el 25% de les calories que es requereixen diàriament. Es recomana que l'esmorzar consti d'una porció de carbohidrats, (per exemple torrades o cereals), una fruita i un làctic, com un iogurt o un got de llet.