

**BENVINGUT 2019!**

Comencem amb bon peu, per això no poden faltar ni les sopes ni els plats de cuellera.

Però també necessitem vitamines i minerals, per això haurem de menjar verdures fresques de temporada, com la col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, escaroles, carbasses, naps... a més de patates, cebes, pastanagues ... són les verdures més riques en vitamines i minerals que necessitem en aquesta època gèlida de l'any.

També caldrà menjar les fruites típiques d'aquesta temporada i si pot ser, un cítric cada dia, pel seu alt contingut en vitamina C.

En temps fred, aquesta vitamina ens ajudarà a prevenir els refredats i a reduir la seva durada, ja que estimula el nostre sistema immunològic i regenera teixits.

Bona entrada d'any!!!



ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ  
**BASAL ECOLÒGIC**



<p><b>Dilluns 7</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>Dimarts 8</b></p> <p>Arròs <b>ecològic</b> amb tomàquet Varetes de lluç amb verdures saltades variades Fruita del temps</p> <p>Wok de verdures saltades Llom en adob amb pebrots logurt</p>	<p><b>Dimecres 9</b></p> <p>Cigrons <b>ecològics</b> estofats amb verdures (porro i pastanaga) Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt</p> <p>Purè de patata Llom al forn amb poma i verdures Fruita</p>	<p><b>Dijous 10</b></p> <p>Crema de carbassa Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre) Fruita del temps</p> <p>Pèsols amb patates Salmó amb llesques de patata al vapor Quàfir</p>	<p><b>Divendres 11</b></p> <p>Espirals <b>ecològics</b> marcians (beixamel d'espinacs) Hamburguesa de vedella amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps <b>ECO</b></p> <p>Amanida de l'hort Paninis de pernil cuit i mozzarella logurt</p>
<p><b>Dilluns 14</b></p> <p>Sopa de peix Estofat de vedella Fruita del temps</p> <p>Col a la gallega Ous al forn amb pisto de verdures Quèfir</p>	<p><b>Dimarts 15</b></p> <p>Arròs <b>ecològic</b> tres delícies (gall dindi, pèsols, pastanaga i blat de moro) Bacallà amb tomàquet i amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Quinoa amb verdures i gambes logurt amb nous i mel</p>	<p><b>Dimecres 16</b></p> <p>Crema de verdures (carbassó i pastanaga) Cap de llom rostit amb bolets logurt</p> <p>Mongeta verda amb patata Lluc arrebossat amb canonges i cherries Fruita de temporada</p>	<p><b>Dijous 17</b></p> <p>Macarrons <b>ecològics</b> bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre) Fruita del temps <b>ECO</b></p> <p>Purè de verdures amb crostons Gall dindi al planxa amb patates dau Natilles</p>	<p><b>Divendres 18</b></p> <p>Espinacs saltats amb ceba Llenties <b>ecològiques</b> estofades amb arròs Fruita del temps</p> <p>Amanida de fruits secs Pizza de tonyina Fruita del temps</p>
<p><b>Dilluns 21</b></p> <p>Cuscús saltat amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) <b>San Jacobo</b> amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre) Fruita del temps</p> <p>Tomàquet amanit amb mel Llobarro a la papillot Quèfir</p>	<p><b>Dimarts 22</b></p> <p>Bròquil amb patates Estofat de gall dindi Fruita del temps <b>ECO</b></p> <p>Hummus Tires de pollastre saltejades amb pebrots Fruita del temps</p>	<p><b>Dimecres 23</b></p> <p>Cigrons <b>ecològics</b> amb xoriço Truita d'espinacs amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb cuscús i verdures Batut de fruita i iogurt</p>	<p><b>Dijous 24</b></p> <p>Rissoto de bolets (arròs <b>ecològic</b>) Mandonguilles amb tomàquet Fruita del temps</p> <p>Crema de porros Crestes de tonyina amb verdures logurt</p>	<p><b>Divendres 25</b></p> <p>Crema de porros <b>ECO</b> <b>Marmitako</b> de <b>peix fresc</b> Fruita del temps</p> <p>Amanida mixta Crep de pernil i formatge logurt</p>
<p><b>Dilluns 28</b></p> <p>Llenties <b>ecològiques</b> estofades amb costella Ous aurora amb beixamel i base de patata i tomàquet Fruita del temps</p> <p>Mix de verdures gratinades Hamburguesa vegetal amb patata al forn logurt amb nous</p>	<p><b>Dimarts 29</b></p> <p>Minestra de verdures (pèsols, pastanaga i mongeta tendra) Salsitxes de porc amb seques Fruita del temps</p> <p>Espaguetis amb verdures i llagostins Sardines al forn amb all i julivert Fruita del temps</p>	<p><b>Dimecres 30</b></p> <p>Sopa de pollastre amb galets <b>ecològics</b> Goulash de vedella Flam</p> <p>Sopa de tomàquet Peixet al forn amb verdures Sopa de iogurt amb kiwi</p>	<p><b>Dijous 31</b></p> <p>Arròs <b>ecològic</b> amb tomàquet <b>Peix fresc</b> al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre) Fruita del temps <b>ECO</b></p> <p>Mongeta verda saltejada amb pernil salat i ceba sofregida Truita de tonyina amb amanida</p>	