

## ESCOIA MARGALLÓ

CURS 2012-2013



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
10	11	12 Espaguetis a la napolitana Amanida Filet de pollastre arrebossat Préssec en almívar	13 Llenties guisades Amanida Trita de patates logurt natural	14 Crema de carbassó Amanida Llom al forn Fruita del temps
17 Ensaladilla russa Amanida Mandonguilles a la jardineria Fruita del temps	18 Espirals al funghi Amanida Pollastre a la taronja Fruita del temps	19 Arròs xinès Amanida Ous durs gratinats amb tomàquet i formatge Fruita del temps	20 Amanida de patates Salsitxes de porc al forn Fruita del temps	21 Cigrons guisats amb hortalisses Amanida Bacallà amb tomàquet Gelats
24 Amanida de pasta Trita de carbassó Fruita del temps	25 Vichissoise Amanida Filet de pollastre arrebossat Fruita del temps	26 Arròs amb tomàquet Amanida Lluç en salsa verda Fruita del temps	27 Coliflor i patata Amanida Vedella a la jardineria Flam	28 Mongetes blanques amb oli Amanida Rodó de porc amb salsa Fruita del temps





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
10	11	12 <i>Amanida variada Arròs a la cubana (amb ou ferrat) Fruita / logurt</i>	13 <i>Espaguetis amb sofregit de verdures Amanida Seitó arrebossat Fruita / logurt</i>	14 <i>Amanida variada Amanida Pizza casolana Fruita / logurt</i>
17 <i>Arròs tres delícies Amanida Lluç al forn Fruita / logurt</i>	18 <i>Bledes i patata Amanida Salsitxes de porc a la planxa Fruita / logurt</i>	19 <i>Amanida de pasta (espirals, tonyina, enciam, tomàquet...) Fruita / logurt</i>	20 <i>Crema de carbassó Amanida Salmó al forn Fruita / logurt</i>	21 <i>Amanida variada Truita de patates Fruita / logurt</i>
24 <i>Bròquil i patata Amanida Hamburguesa casolana de vedella Fruita / logurt</i>	25 <i>Espaguetis amb tomàquet Amanida Panga al forn amb verdures Fruita / logurt</i>	26 <i>Crema de verdures Amanida Pit de pollastre arrebossat Fruita / logurt</i>	27 <i>Arròs amb calamars Amanida Fruita / logurt</i>	28 <i>Amanida variada Pa amb tomàquet amb assortit de formatge Fruita / logurt</i>



# COMENÇA UN NOU CURS



## TORNEM AL MENJADOR DE L'ESCOLA

Hola a totes i tots!

L'alimentació dels infants és essencial en aquesta etapa tan important de creixement.

Els menús que elaborem són pensats per cobrir les necessitats nutritives dels infants, tenint en compte que cal complementar-los amb la resta d'àpats del dia. A més a més, els menús són atractius per a ells, pel que fa als sentits, gust, vista, olfacte..., ja que menjar és a més a més això, sentir gust pel que es menja...

No oblidem tampoc l'aprenentatge de bons hàbits a l'hora de menjar, com seure bé a la cadira, fer un bon ús dels coberts i mantenir un ambient agradable en el menjador.

Els nostres menús estan elaborats per una dietista-nutricionista i segueixen les recomanacions del Departament de Salut pel que fa a la programació dels menús escolars. També es fan menús especials per al·lèrgies i intoleràncies alimentàries, adaptant-los a les necessitats particulars de cada infant.

Us presentem també el nou format de menú!!! Esperem que us agradi!!!

Si teniu qualsevol dubte o voleu fer algun comentari o suggeriment, teniu a la vostra disposició l'adreça electrònica [dietista@esplai.org](mailto:dietista@esplai.org).