

Novembre / 2014

La Castanyada



Escola: **XXV OLIMPIADA**

Menú: **CELÍAC**

RSIPAC: 26.07414/CAT

R.G.S.E.A.A: 26.015207/B

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Crema de carbassa Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit i olives Pa s/gluten i fruita del temps	Mongeta verda amb patata Salsitxes de d'au amb amanida i pastanaga ratllada Pa s/gluten i fruita del temps	Llenties estofades Filet de pollastre a la planxa amb amanida Pa s/gluten i làctic	Arròs amb tomàquet Panga al forn amb patates i ceba Pa s/gluten i fruita del temps	Sopa d'au amb pasta sense gluten Pizza (farina sense gluten) Pa s/gluten i fruita del temps
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Arròs caldós amb verduretes Filet de fogoner(peix)amb amanida Pa s/gluten i fruita del temps	Sopa d'au amb pasta sense gluten Pollastre al forn amb xampinyons Pa s/gluten i làctic	Espaguetis sense gluten a la bolonyesa Trita de patates amb guarnició Pa s/gluten i fruita del temps	Crema de pastanaga, ceba i patata Estofat de gall d'indi Pa s/gluten i fruita del temps	Cigrons estofats Filet de lluç del pacífic a l'all i julivert amb guarnició Pa s/gluten i fruita del temps
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Sopa de pescadors Salsitxes d'au amb albergínia fregida(sense farina) Pa s/gluten i fruita del temps	Minestra de verdures amb maionesa Llom a la planxa amb patates xips Pa s/gluten i fruita del temps	Mongetes estofades Filet de fogoner (peix) amb guarnició Pa s/gluten i fruita del temps	Bròquil i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Pa s/gluten i làctic	Macarrons sense gluten amb tomàquet Trita de tonyina amb formatge i guarnició Pa s/gluten i fruita del temps
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Coliflor amb patata Contraeix de pollastre amb guarnició Pa s/gluten i làctic	Fideus sense gluten a la cassola Panga al forn amb ceba i tomàquet Pa s/gluten i fruita del temps	Arròs tres delícies (pèsol, tonyina i truita) Salsitxes amb tomàquet Pa s/gluten i fruita del temps	Crema de pèsols, patata i ceba Mandonguilles (farina sense gluten) de vedella a la jardinera Pa s/gluten i fruita del temps	Sopa d'au amb galets Filet de lluç a la planxa amb guarnició Pa s/gluten i fruita del temps

Esmorzar bé: clau per a la salut i el rendiment acadèmic dels nens

Malgrat el nostre ritme diari frenètic, **val la pena treure temps per esmorzar bé i si pot ser en família**. Per als nens, un bon esmorzar els aporta majors defenses, els serveix per mantenir un pes saludable i a més **milloren el seu rendiment acadèmic**.

Una millor memòria, més marge d'atenció, un pes saludable, una millor nutrició i fins i tot millors notes i defenses més fortes davant possibles malalties. És molt important esmorzar a casa abans d'anar a l'escola o a treballar. Moltes vegades, l'excusa és la falta de temps, però la realitat és que un bon esmorzar no ha de suposar més de 15 minuts.

