

# Novembre / 2014

## La Castanyada



Escola: **XXV OLIMPIADA**

Menú: **BASAL**

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 i fruita del temps	Mongeta verda amb patata Salsitxes de porc amb amanida i pastanaga ratllada Pa i fruita del temps	Llenties estofades Filet de pollastre a la planxa o arrebossat amb amanida Pa i làctic	Arròs amb tomàquet Panga al forn amb patates i ceba Pa i fruita del temps	Sopa de cabell d'àngel Pizza Pa i fruita del temps
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Arròs caldós amb verdures Croquetes de pernil amb amanida Pa i fruita del temps	Sopa de pistons Pollastre al forn amb xampinyons Pa i làctic	Espaguetis bolonyesa Truita de patates amb guarnició Pa i fruita del temps	Crema de pastanaga, ceba i patata Estofat de gall d'indi Pa i fruita del temps	Cigrons estofats Filet de lluç del pacífic a l'all i julivert amb guarnició Pa i fruita del temps
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Sopa de pescadors Salsitxes amb albergínia arrebossada Pa i fruita del temps	Minestra de verdures amb maionesa Llibrets de llom amb patates xips Pa i fruita del temps	Mongetes estofades amb xoriç Lluç empanat amb guarnició Pa i fruita del temps	Bròquil gratinat Hamburguesa de vedella amb guarnició Pa i làctic	Macarrons amb tomàquet Truita de tonyina amb formatge i guarnició Pa i fruita del temps
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Coliflor amb patata Nuggets de pollastre amb guarnició Pa i làctic	Fideus a la cassola Panga al forn amb ceba i tomàquet Pa i fruita del temps	Arròs tres delícies (pèsol, blat de moro, pernil cuit i truita) Salsitxes amb tomàquet Pa i fruita del temps	Crema de pèsols, patata i ceba Mandonguilles a la jardineria Pa i fruita del temps	Sopa d'au amb galets San Jacobos amb guarnició Pa 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.

