

Menú escola Pau Casals

MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.			Crema de porro i patata ¹ Espaguetis amb salsa de tomàquet i tonyina Crema de xocolata
4 FESTA	Rissoto de xampinyons ⁵ Truita a la francesa i guarnició de pastanaga i olives logurt natural	Macarrons a la bolonyesa ⁶ Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Patates guisades ⁷ amb hortalisses Palometa a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Cigrons a la jardinera ⁸ Escalopa de vedella i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses ¹¹ Fogoner al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata ¹² Daus de porc guisats amb bolets Fruita del temps	Sopa de brou amb pistons ¹³ Truita de patates i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	Mongetes blanques ¹⁴ amb rajolí d'oli Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Purè de verdures ¹⁵ Arròs a la cassola Fruita del temps
Espinacs amb patata ¹⁸ Truita de pernil i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Cigrons estofats amb hortalisses ¹⁹ Hamburguesa de vedella i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	Llacets a la carbonara ²⁰ Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural	Bròquil amb patata ²¹ Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet ²² Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses ²⁵ Llom de porc a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata ²⁶ Pollastre al forn i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	Arròs amb calamars ²⁷ Truita de formatge i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	Macarrons a la italiana ²⁸ Gall dindi empanat i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Patates a la riojana ²⁹ Bacallà al ajoarriero i amanida d'enciam i pastanaga Préssec en almívar

EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, és un bon moment per a realitzar un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el mig matí, el dinar i el sopar.

Així doncs per a complementar aquestes aportacions de nutrients, per berenar es recomana el consum de 2 dels 3 grups d'aliments següents: cereals i derivats, els làctics, i fruita fresca. També és bon moment per al consum de fruita seca que ens aporta àcids grassos saludables, i és aconsellable la presència d'aigua.

Alguns exemples...

- Entrepà de formatge
- Pa amb xocolata i fruites seques o torrades (nous, ametlles, avellanes..) i suc de taronja natural.
- Un iogurt o un got de llet, amb musli
- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Macedònia de fruites fresques amb iogurt



Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Llegums estofades amb hortalisses: llegum, all, tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i oli d'oliva.

Cigrons a la jardineria: cigrons, mongeta verda i sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Crema de pèsols i patata: patata, pèsols, pastanaga, api, nap, xirivia, sal i oli d'oliva.

Crema de porro i patata: patata, porro, llet i oli d'oliva.

Crema de bròquil: patata, bròquil, ceba, porro, sal i oli d'oliva.

Patates guisades amb hortalisses: patata, carbassó, pastanaga, mongeta verda, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Patates a la riojana: patata, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, xoriç, all, llorer, sal i oli d'oliva.

Sopa de brou amb pistons: pasta, pastanaga, patata, api, nap, porro i xirivia.

Llacets a la carbonara: pasta, llet, bacó, farina de blat, margarina i nou moscada.

Arròs a la cassola: arròs, porc, pèsols, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Rissoto de xampinyons: arròs, llet, xampinyons, ceba, formatge ratllat amb brou de , all, julivert i oli d'oliva. I brou de pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

Arròs amb calamars : calamars, arròs, pèsols i sofregit base de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Daus de porc guisats amb bolets: porc, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, xampinyons, all i oli.

Bacallà al ajoarriero: Bacallà, all, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, sal i oli d'oliva.

Salsa de taronja (carn): taronja, ceba all i oli d'oliva.

Salsa verda (peix): all , julivert i oli d'oliva.

Salsa italiana (pasta): tomàquet, ceba, all i oli.

Font:http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicos/per_erfils/centres_educatius/menus_escolars/programes_revisio_programacions_menus_escolars_catalunya_preme/documents/arxiu/millorem_esmorzars_berenars.pdf

Imatge:<http://bbbook.com.pe/blog/2015/03/preparando-loncheras-nutritivas>

Proposta de sopars

MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Arròs basmati amb verdures i gambes 1 Pollastre al forn amb herbes provençals i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
FESTA 4	Crema de llegums 5 Salsitxes de porc a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Amanida completa amb espinacs crus, maduixa, olives i nous 6 Arròs a la cubana logurt natural	Minestra de verdures amb patata 7 Gall dindi a la planxa amb puré de carbassa casolà Fruita del temps	Espaguetis a la siciliana 8 Trita a la francesa i guarnició de xampinyons Fruita del temps
Macarrons gratinats amb tomàquet 11 Pollastre al forn amb ceba confitada Fruita del temps	Arròs tres delícies 12 Lluç al forn amb salsa de verdures i guarnició d'enciam Fruita del temps	Coliflor amb patata 13 Bistec a la planxa i guarnició de pebrot escalivat Fruita del temps	Amanida completa 14 amb enciam, espàrrecs blancs, raves, ceba i olives Mandonguilles de quinoa amb verdures Fruita del temps	Cous-cous amb verdures 15 Trita de carbassó i ceba i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural
Sopa de peix amb arròs 18 Pollastre al forn amb salsa curri Fruita del temps	"Panache" de verdures 19 Brotxetes de gambes i pinya a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Llenties saltejades amb verdures 20 Gall dindi a la planxa i guarnició de xampinyons Fruita del temps	Espirals al pesto 21 Tonyina al forn amb salsa de tomàquet logurt natural	Crema de pèsols 22 Trita a la francesa i guarnició de verdures saltejades Fruita del temps
Arròs amb xampinyons 25 Salmó a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	Amanida de llacets amb mongeta verda i olives negres 26 Lluç al forn amb tomàquet, carbassó i patata Fruita del temps	Bledes amb patata saltejades amb pernil i all 27 Tiretes de gall dindi al wok amb verdures i salsa de soja Fruita del temps	Hummus de cigrons 28 amb torradetes Trita de patates i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb verdures 29 Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba confitada Fruita del temps