

# Menú escola Pau Casals

## FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>3</b></p> <p>Bròquil amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de formatge i amanida d'enciam i olives logurt natural</p>	<p><b>5</b></p> <p>Mongetes blanques estofades amb hortalisses Carn magra arrebossada i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p><b>6</b></p> <p>Purè de carbassa i pastanaga Fideus a la cassola Fruita del temps</p>	<p><b>7</b></p> <p>Escudella barrejada Salmó amb salsa de verdures i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps</p>
<p><b>10</b></p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Truita de cavalla i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural</p>	<p><b>11</b></p> <p>Purè de verdures Gall dindi al forn i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p><b>12</b></p> <p>Macarrons a la bolonyesa Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arròs tres delícies Fricandó de vedella Fruita del temps</p>	<p><b>14</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>
<p><b>17</b></p> <p>Trinxat de col i patata Fogoner a la llauna i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de brou amb estrelletes Truita de patata i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arròs amb verdures Pollastre rostít Fruita del temps</p>	<p><b>Dijous gras 20</b></p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn i guarnició de patates xips Fruita del temps</p>	<p><b>Àpat de Carnestoltes 21</b></p> <p>Crema de porro i patata Macarrons amb salsa de tomàquet i cavalla Crema de xocolata</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>Tallarines amb verduretes i salsa de soja Truita de pernil i guarnició d'enciam i olives logurt natural</p>	<p><b>26</b></p> <p>Arròs a la milanesa Lluç al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p><b>27</b></p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Daus de porc amb salsa de poma Fruita del temps</p>	<p><b>28</b></p> <p>Espinacs amb patata Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>
			<p><b>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.</b></p>	<p><b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b></p>

## LA IMPORTÀNCIA DE L'ESMORZAR

### Per què és tan important fer un bon esmorzar?

Després d'un bon descans nocturn, els nivells de sucre en sang són molt baixos, ja que el cos porta entre 6-10 hores sense rebre aliments.

Fer un bon esmorzar, trencar el dejuni i reposar els nivells de glucosa ens aportarà l'energia necessària per afrontar el dia.

Aquí t'expliquem un motiu essencial que afirmen la importància d'aquest àpat en el nostre dia a dia:

#### Energia pel cervell i pels músculs:

Ambdós s'alimenten de glucosa, per tant, l'àpat de l'esmorzar resulta indispensable per el bon funcionament del nostre organisme.

En el cas del cervell, s'alimenta de glucosa però no té la capacitat d'emmagatzemar-la, per tant, fer un bon esmorzar permetrà tenir una millor concentració durant les hores de treball i d'estudi

I, en el cas dels músculs, realitzar el primer àpat del dia de manera sana i equilibrada permetrà que la fatiga i el cansament desapareguin, donant energia per afrontar el dia i fent que resulti més fàcil la pràctica d'activitat física.



### 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.

**Mongetes blanques estofades amb hortalisses:** mongeta, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Llenties estofades amb hortalisses:** llenties, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Fideus a la cassola:** fideus, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, carn magra, cansalada, pebre negre mòlt, all, sal i oli d'oliva.

**Arròs tres delícies:** arròs, pernil, ou, pèsol, pastanaga, sal i oli d'oliva.

**Arròs integral amb verduretes:** arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsol, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

**Arròs a la milanesa:** arròs, pèsol, pernil dolç, formatge ratllat, tomàquet pelat i triturat, ceba, all, sal i oli d'oliva.

**Tallarines amb salsa de soja i verduretes:** tallarines, pebrot vermell, pastanaga, pebrot verd, ceba, carbassó, soja i salsa de soja.

**Purè de verdures:** patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, sal i oli d'oliva.

**Sopa de brou amb estrelletes:** brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal) i estrelletes.

**Escudella barrejada:** fideus, mongeta blanca, cigró i brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal).

**Fricandó de vedella:** vedella, ceba, tomàquet pelat i triturat, fècula de blat moro, llorer, all, sal i oli d'oliva.

**Salsa de verdures:** pastanaga, carbassó, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, llorer, pebre negre mòlt, all, sal i oli d'oliva.

**Salsa de poma:** ceba, poma, all, pebre negre mòlt, sal i oli d'oliva.

**A la llauna:** pebre vermell, vinagre de vi negre, sal i oli d'oliva.

**A l'allada:** llorer, sall, pebre negre mòlt, sal i oli d'oliva.

Font: <https://www.clinicauandes.cl/shortcuts/novedades/la-importancia-del-desayuno>

Imatge: [http://www.ieslacorredoria.es/index.php?option=com\\_content&view=article&id=682:desaysaluda&catid=111:educacion-salud&Itemid=65](http://www.ieslacorredoria.es/index.php?option=com_content&view=article&id=682:desaysaluda&catid=111:educacion-salud&Itemid=65)

# Proposta de sopars

## FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Llenties estofades amb costella <b>3</b> Lluç al forn amb patata, pastanaga, tomàquet i ceba Fruita del temps	Sopa de brou amb "picadillo" <b>4</b> Conill al forn amb xampinyons saltejats Fruita del temps	Espinacs amb patata <b>5</b> Sèpia a la planxa amb all i julivert i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Arròs amb carxofa <b>6</b> Remenat d'ou amb espàrrecs i gambetes i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida completa amb <b>7</b> formatge de cabra, nous i vinagreta de mel Pizza de bacon i formatge logurt natural
Arròs al curri <b>10</b> Hamburguesa de pollastre i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Pèsols estofats amb <b>11</b> patata, pernil i ceba Daus de peix amb ceba confitada Fruita del temps	Amanida completa <b>12</b> amb taronja, tomàquet xerri i espinacs crus Llom al forn i guarnició de patates cub logurt natural	Espirals a la napolitana <b>13</b> Rap arrebossat i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Cigrons saltejats <b>14</b> amb espinacs Trita de patata i guarnició de pebrot escalivat Fruita del temps
Arròs amb salsa de <b>17</b> tomàquet Gall dindi a la planxa i guarnició de carxofa al forn Fruita del temps	Mongetes blanques <b>18</b> amb oli Salmó al forn amb llimona i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	Bledes amb patata <b>19</b> Calamars a la planxa i amanida d'enciam i olives logurt natural	Cous cous amb verdures <b>20</b> Trita a les fines herbes i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Bròquil amb patata <b>21</b> Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps
<b>24</b> <b>FESTIU</b>	Crema de llegums <b>25</b> Empanada de peix i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Amanida completa <b>26</b> amb enciam, poma, pipes pelades i formatge fresc Gall dindi a la planxa amb guarnició de patates al caliu logurt natural	<b>27</b> Minestra de verdures Salmó al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Sopa de peix amb fideus <b>28</b> Trita de carxofes i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps

