

Menú escola Pau Casals

DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Trinxat de col i patata 2 Palometa a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>Llenties estofades amb arròs 3 Truita de formatge i guarnició de tomàquet amanit amb orenga logurt natural</p>	<p>Espinacs amb patata 4 Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps</p>	<p>5 FESTIU</p>	<p>6 FESTIU</p>
<p>9 Arròs amb verdures Truita de tonyina i guarnició de pastanaga i olives logurt natural</p>	<p>10 Crema de pastanaga i patata Mongetes blanques estofades amb xoriç Fruita del temps</p>	<p>11 Macarrons a la bolonyesa Peix blanc fresc al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>12 Puré de llegums Daus de gall dindi amb salsa de poma i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps</p>	<p>13 Mongeta tendra amb patata Calamars a l'andalusa casolans i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>
<p>16 Llenties estofades amb hortalisses Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>18 Puré de verdures Canelons de carn gratinats Fruita del temps</p>	<p>19 Àpat de Nadal Sopa de galets Pollastre de Nadal Neules i torrons Refresc sense gas</p>	<p>20 Pica-pica fi del trimestre Pica-pica Pizza casolana de pernil Fruita del temps</p>
<p>23 VACANCES</p>	<p>24 VACANCES</p>	<p>25 VACANCES</p>	<p>26 VACANCES</p>	<p>27 VACANCES</p>
<p>30 VACANCES</p>	<p>31 VACANCES</p>		<p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</p>	<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>

CONCELLS PER EVITAR GRIPS I REFREDATS

Dins d'una adequada dieta saludable i equilibrada, han d'haver aliments amb propietats antioxidants, antivirals i bactericides, a més dels rics en vitamines A, B, C, E i proteïnes, per poder ajudar a prevenir i alleujar els símptomes del refredat o grip, fins i tot reduir la seva durada.

També és important afegir a la nostra cistella de la compra aliments rics en proteïnes (peixos, llegums, etc ..). El dèficit de proteïnes pot augmentar el risc de patir infeccions.

I la ingesta d'abundant líquid també és primordial. Beure molta aigua evita la deshidratació, ajuda a l'eliminació de mucositat i també a disminuir les toxines.



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.

Lenties estofades amb arròs: llentia, arròs, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

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

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

Puré de llegums: cigrò, mongeta, patata, ceba, carbassó, sal i oli d'oliva.

Pizza casolana de pernil: base de pizza, tomàquet triturat, formatge ratllat i pernil.

Sopa de galets: pasta, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, nap, xirivia i porro.

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

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

Pollastre de Nadal: pollastre, ceba, tomàquet pelat i triturat, pruna, pansa, pebre, all i oli d'oliva.

A la jardineria: tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pèsol, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Salsa verda: picada d'all i julivert.

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

Font: <http://nutricionistaacasa.cat/2017/11/03/consells-per-evitar-grips-i-refredats/>
Imatge: <https://sp.depositphotos.com/228632980/stock-illustration-influenza-bad-cold-girl-image.html>

Proposta de sopars

DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Amanida completa amb formatge fresc, mandarina i ametlla Tires de gall dindi arrebossat amb salsa de mostassa Fruita del temps	3 Llacets amb salsa de tomàquet Bistec a la planxa i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps	4 Sopa de brou vegetal amb arròs Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps	5 FESTIU	6 FESTIU
9 Bledes saltejades amb patata Pollastre a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	10 Cous-cous amb verdures Salmó a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Crema de carbassó Trita a la francesa i guarnició d'albergínia al forn Fruita del temps	12 Arròs al curri Lluç a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	13 Llenties saltejades amb verduretes i tomàquet Llom a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps
16 Coliflor amb patata Llom a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	17 Macarrons al funghi Pollastre a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps	18 Cigrons saltejats amb bacon Bacallà a la llauna Fruita del temps	19 Mongeta tendra amb patata Trita a la paisana i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	20 Arròs amb verdures Lluç a la planxa i amanida d'enciam i germinats logurt natural
23 VACANCES	24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES
30 VACANCES	31 VACANCES			