












menú menjador Pau Casals primavera-estiu 2014

PRIMAVERA
Del 21 de març al 20 de juny

		
	<p>VERDURA All tendre, bleda, rave, coliflor, col lombarda, bròquil, col de Brussel·les, espàrrec de marge, fava, pèsol, enciam, espinac, porro, remolatxa, pastanaga, carbassó</p>	
	<p>FRUITA Alvocat, kiwi, llimona, poma, aranja, pera, pinya, maduixa, albercoc, cirera, nispro</p>	

ESTIU
Del 21 de juny al 22 de setembre

		
	<p>VERDURA Ceba, escarola, carbassó, enciam, cigró, pebrot, mongeta tendra, albergínia, cogombre, bitxo, tomàquet, patata</p>	
	<p>FRUITA</p>	

FRUITA
Albercoc, cirera, pruna, gerd, iduixot, maduixa de bosc, nispro, eló, síndria, pera, figa, préssec, kiwi

s'alcen les temperatures i adaptem el menú als productes de temporada amb les coccions dels aliments que ens aportin més dinamisme i frescor

MENJADOR ESCOLAR MENÚ PRIMAVERA-ESTIU 2014 CEIP PAU CASALS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	Amanida de pasta Calamars a l'andalusa Amanida Fruita del temps	Bullit de mongeta tendra , pastanagues i patates Hamburguesa de vedella planxa Amanida Fruita del temps	Saltejat de cigrons amb verdures i bacó Limanda arrebossada Amanida amb fruita Iogurt natural	Sopa de brou amb arròs Pollastre al forn Amanida Fruita del temps	Ensaladilla rusa Llibrets de llom Fruita del temps
2	Arròs amb salsa de tomàquet Trita de carbassó Amanida Fruita del temps	Sopa de brou amb pasta menuda Pit de gall d'indi arrebossat Amanida Fruita del temps	Verdura bullida del temps Fricandó de vedella amb xampinyons Amanida amb fruita Flam casolà	Amanida variada Fideus a la cassola (amb costella de porc i verdures) Fruita del temps	Llenties amb arròs i verdures Lluç a l'andalusa Fruita del temps
3	Pure de carbassó, patates i porro Limanda a l'andalusa Amanida Fruita del temps	Amanida variada Arròs a la Muntayesa (conill, pollastre, costella i salsitxes) Fruita del temps	Ensaladilla russa Tall rodó de vedella al forn amb salsa de verdures Amanida amb fruita Iogurt natural	Espaguetis a la carbonara (ceba, llet i baco) Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita del temps	Empedrat de mongetes Croquetes de vedella casolanes Amanida Fruita del temps
4	Llenties estofades amb verdures Trita de patates Amanida Fruita del temps	Macarrons a la bolonyesa Lluç a l'andalusa Amanida Fruita del temps	Amanida variada amb fruita Paella de marisc (gambes, sípia, cloïses i musclos) Flam casolà	Menestra de verdures Pollastre rostit Amanida Fruita del temps	Fumet de peix amb arros Mandonguilles de vedella amb samfaina Amanida Fruita del temps

L'amanida es compon de vegetals segons temporada i disponibilitat: enciams, col lombarda, tomàquet, raves, pastanaga i/o remolatxa ratllada,...

L'amanida variada incorpora a més olives i algun dels següents ingredients: formatge, blat de moro, pernil dolç, tonyina etc...

L'amanida amb fruita incorpora a més d'amanida variada, fruita del temps

Tot cuinat amb oli d'oliva verge

La fruita i la verdura és de km 0 (dels pagesos de St Joan Despí), segons la temporada i la disponibilitat de la collita. menjadorocells@ceippaucasals.net

Fruita de primavera-estiu: maduixes, peres, cireres, albercoc, pruna, síndria, meló, préssec, nèspres, kiwi, pinya, poma,...

Verdura de primavera-estiu: albergínia, escarxofes, carbassó, espàrrecs, espinacs, faves, mongeta verda, bledes, pèsols ...

La pasta de blat, l'arròs i els llegums són de cultiu ecològic

El peix (limanda i lluç) és congelat per normativa sanitària.

CONTACTE MENJADOR
Marga 660261607

menjadorocells@ceippaucasals.net

PROPOSTA DE SOPARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	Verdura bullida Carn blanca a la planxa Fruita del temps	Sopa (peix o carn o verdures) amb pasta menuda Croquetes (peix o verdura o carn...) Fruita del temps	Amanida de pasta i verdures Truita variada Iogurt	Crema de verdures Peix (blanc o blau) a la planxa Fruita del temps	Amanida al gust Pizza feta a casa Poma al forn
2	Verdures al vapor Hamburguesa de pollastre Fruita del temps	Crema de carbassó Croquetes (peix, verdura, carn...) Fruita del temps	Consomé Arròs saltejat amb verdures, tonyina i gambes Fruita del temps	Verdures al vapor Peix (blanc o blau) a la planxa Poma al forn	Arròs a la cubana Fruita del temps
3	Sopa minestrone amb lleties vermelles Carn blanca a la planxa Iogurt	Crema de verdures Salsitxes Poma al forn	Pasta de colors al pesto Ous durs o farcits Fruita del temps	Menestra de verdures Peix (blanc o blau) a la planxa Fruita del temps	Sopa d'arròs (peix o carn o verdures) Rotllets pernil dolç farcits Iogurt
4	Saltejat de pasta i verdures Crestes farcides Fruita del temps	Verdura bullida o al vapor Truita variada Fruita del temps	Verdures i peix al forn Iogurt	Sopa (peix o carn o verdures) amb pasta menuda Croquetes (peix, verdura, carn...) Fruita del temps	Amanida variada Pizza casolana Poma al forn

Suggestiments

Intentar sopar unes dues hores abans d'anar a dormir per tal d'afavorir la digestió abans d'anar al llit.

En tots els àpats incorporar dolçor a través de verdures d'arrel com són la ceba, pastanaga, remolatxa, carbassa, ... Ens relaxa i reconforta.

Estils de cocció que ens relaxen i afavoreixen el descans: cremes, vapor, planxa, bullit, escaldat, saltejats llargs o estofats suaus.

Abans d'anar a dormir, un got de llet calenta relaxa i afavoreix el descans

Verdures verdes: bleda, espinac, escarxofa, api, crèixens (berros), "canónigos", cardos, endivies, escarola, enciam, pèsols, faves, ...

Verdures d'arrel: ceba, pastanaga, remolatxa, raves, porro, naps, xirivia, alls tendres, ...

Verdures rodones: col, col-i-flor, bròquil, cols de brussel·les, col lombarda, ...

Fruita de primavera-estiu: maduixes, peres, cireres, albercoc, pruna, síndria, meló, prèsec, nespres, kiwi, pinya, poma, ...

Cereals, millor integrals i ecològics: mill (mijo NG no recomanat a cel·facs), arròs (NG), cibada (avena SG), amaranto (NG), blat serraí (trigo serraceno NG), quinoa (NG), ordi (cebada SG), blat (SG), blat de moro (NG), Kamut (SG), espelta (SG), sègol (centeno SG) (*) Si conté Gluten (SG) No conté gluten (NG)

Sabors a tenir en compte: salad, dolç, àcid, amarg **Tenir en compte varietat de colors i les diferents textures:** tou, dua, cruixent, sec