

MENÚ DE SETEMBRE

MENJADOR " ELS OCELLS " CEIP PAU CASALS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	dia 15	dia 16	dia 17	dia 18	dia 19
3	Espaguetis amb tomàquet Limanda a la andalusa amb amanida Fruita del temps	Amanida variada Arròs a la Muntanyesa (conill, pollastre, costella i salsitxes) Fruita del temps	Ensalada russa Tall rodó de vedella al forn amb salsa de verdures i amanida amb fruita Iogurt natural	Pure de carbassó, patates i porro Pit de pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	Empedrat de mongetes Croquetes de vedella casolanes amb amanida Fruita del temps
	dia 22	dia 23	dia 24	dia 25	dia 26
4	Macarrons a la bolonyesa Lluç arrebossat amb amanida Fruita del temps	Llenties estofades amb verdures Truita de patates i amanida Fruita del temps	FESTIU	Amanida Variada amb fruita Paella de marisc (gambes, sípia, cloïsses i musclos) Fruita del temps	Fumet de peix amb arròs Mandonguilles de vedella amb samfaina i amanida Fruita del temps
	dia 29	dia 30			
5	Amanida de pasta Calamars a l'andalusa amb amanida Fruita del temps	Bullit de mongeta tendra, pastanagues i patates Hamburguesa de vedella planxa amb amanida Fruita del temps			

L'amanida es compon de vegetals segons temporada i disponibilitat: enciams, col llombarda, 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.

Fruita de primavera-estiu: maduixes, peres, cireres, albercoc, pruna, síndria, meló, préssec, nespres, 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
	dia 15	dia 16	dia 17	dia 18	dia 19
3	Menestra de verdures 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	Sopa minestrone amb lleties vermelles Peix (blanc o blau) a la planxa Fruita del temps	Sopa d'arròs (peix o carn o verdures) Rotllets pernil dolç farcits Iogurt
	dia 22	dia 23	dia 24	dia 25	dia 26
4	Saltejat de pasta i verdures Truita variada Fruita del temps	Verdura bullida o al vapor Crestes farcides Fruita del temps	FESTIU	Sopa (peix o carn o verdures) amb pasta menuda Croquetes (peix, verdura, carn...) Fruita del temps	Amanida variada Pizza casolana Poma al forn
	dia 29	dia 30			
5	Verdura bullida Carn blanca a la planxa Fruita del temps	Sopa (peix o carn o verdures) amb pasta. Croquetes (peix, verdura, carn...) Fruita del temps			

Suggeriments

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, créixens (verros), "canónigos", cardos, endívies, 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 llombarda,....

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

Cereals, millor integrals i ecològics: mill (mijo NG no recomanat a celíacs), arròs(NG), cebada(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: salat, dolç, àcid, amarg.

Tenir en compte varietat de colors i les diferents textures: tou, dur, cruixent, sec.