

OCTUBRE 2014		MENÚ MENJADOR ESCOLAR			CEIP PAU CASALS	
DILLUNS		DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
			dia 1	dia 2	dia 3	
1			Amanida variada amb fruita	Sopa de brou amb arròs	Saltejat de cigrons amb verdures i bacó	
			Fideuà (gambes, cloïsses, gambes pelades i sípia)	Pollastre al forn	Llibrets de llom	
			Amanida amb fruita Flam casolà	Amanida Fruita del temps	Amanida Fruita del temps	
dia 6		dia 7	dia 8	dia 9	dia 10	
2	Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de brou amb pasta menuda	Verdura bullida del temps	Amanida variada	Llenties amb arròs i verdures	
	Truita de carbassó	Pit de gall d'indi arrebossat	Fricandó de vedella amb xampinyons	Fideus a la cassola (amb costella de porc i verdures)	Lluç a l'andalusa	
	Amanida Fruita del temps	Amanida Fruita del temps	Amanida amb fruita Iogurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps	
dia 13		dia 14	dia 15	dia 16	dia 17	
3	Puré de carbassó, patates i porro	Amanida variada	Ensalada russa	Espaguetis a la carbonara (ceba, llet i baso)	Empedrat de mongetes	
	Limanda a l'andalusa	Arròs a la Muntanyesa (conill, pollastre, costella i salsitxes)	Tall rodó de vedella al forn amb salsa de verdures	Pit de pollastre a la planxa	Croquetes de vedella casolanes	
	Amanida Fruita del temps	Amanida Fruita del temps	Amanida amb fruita Flam casolà	Amanida Fruita del temps	Amanida Fruita del temps	
dia 20		dia 21	dia 22	dia 23	dia 24	
4	Llenties estofades amb verdures	Macarrons a la bolonyesa	Amanida variada amb fruita	Menestra de verdures	Fumet de peix amb arròs	
	Truita de patates	Lluç a l'andalusa	Fideus a la cassola (amb costella de porc i verdures)	Pollastre rostit	Mandonguilles de vedella amb samfaina	
	Amanida Fruita del temps	Amanida Fruita del temps	Iogurt natural	Amanida Fruita del temps	Amanida Fruita del temps	
dia 27		dia 28	dia 29	dia 30	dia 31	
5	Saltejat de cigrons amb verdures i bacó	Bullit de mongeta tendra, pastanaga i patates.	Sopa de brou amb pasta menuda	Amanida variada amb fruita	Menestra de verdures	
	Calamars a l'andalusa	Hamburguesa de vedella a la planxa	Pollastre al forn	Paella de marisc (gambes, sípia, cloïsses i musclos)	Llibrets de llom	
	Amanida Fruita del temps	Amanida Fruita del temps	Flam casolà	Amanida Fruita del temps	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 algú 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 la tardor : raïm, peres, pruna, meló, préssec, plàtan, poma, mandarina, taronja, magrana...

Verdura de la tardor: albergínia, carbassó, carbassa, espinacs, broquil, col-i-flor, bledes ...

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 1	dia 2	dia 3
1			Verdura bullida	Crema de verdures	Amanida al gust
			Amanida de pasta i verdures		
			Truita variada	Peix (blanc o blau) a la planxa	Pizza feta a casa
			Iogurt	Fruita del temps	Poma al forn
	dia 6	dia 7	dia 8	dia 9	dia 10
2	Verdures al vapor	Crema de carbassó	Consomé	Verdures al vapor	Arròs a la cubana
	Hamburguesa de pollastre	Croquetes (peix, verdura, carn...)	Arròs saltejat amb verdures, tonyina i gambes	Peix (blanc o blau) a la planxa	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn	Fruita del temps
	dia 13	dia 14	dia 15	dia 16	dia 17
3	Sopa minestrone amb lleties vermelles	Crema de verdures	Pasta de colors al pesto	Menestra de verdures	Sopa d'arròs (peix o carn o verdures)
	Carn blanca a la planxa	Salsitxes	Ous durs o farcits	Peix (blanc o blau) a la planxa	Rotllets pernil dolç farcits
	Iogurt	Poma al forn	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt
	dia 20	dia 21	dia 22	dia 23	dia 24
4	Saltejat de pasta i verdures	Verdura bullida o al vapor	Verdures i peix al forn	Sopa (peix o carn o verdures) amb pasta menuda	Amanida variada
	Crestes farcides	Truita variada		Croquetes (peix, verdura, carn...)	Pizza casolana
	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Poma al forn
	dia 27	dia 28	dia 29	dia 30	dia 31
5	Sopa amb pasta menuda	Amanida tèbia de pasta	Verdura bullida	Crema de verdures	Amanida al gust
	Verdura bullida	Sopa (peix o carn o verdures) amb pasta menuda	Amanida de pasta i verdures		
	Carn blanca a la planxa	Croquetes (peix o verdura o carn...)	Truita variada	Peix (blanc o blau) a la planxa	Pizza feta a casa
	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Poma al forn

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, creixens (verros), "canónigos", cardos, endívies, escarola, enciam, pèsols, faves,...
- **Verdures d'arrel:** ceba, pastanaga, remolatxa, raves, porro, naps, xirivía, alls tendres,...
- **Verdures rodones:** col, col-i-flor, bròquil, cols de brussel·les, col llombarda,....
- **Fruita de la tardor:** raïm, peres, pruna, meló, préssec, plàtan, kiwi, pinya, poma, mandarina, taronja...
- **Cereals, millor integrals i ecològics:** mill (mijo NG no recomanat a celíacs), arròs(NG), civada(avena SG), amaranto(NG), blat serratí (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.