


Desembre		MENJADOR ESCOLAR			CEIP PAU CASALS	
DILLUNS		DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
dia 1		dia 2	dia 3	dia 4	dia 5	
1	Llenties estofades amb arròs i verdures	Macarrons a la bolonyesa	Amanida variada amb fruita	Sopa de brou amb pasta menuda	Verdura bullida del temps	
	Truita carbassó	Limanda a l'andalusa	Estofat de patates amb carn de vedella	Pit de gall dindi arrebossat	Fricandó amb xampinyons	
	Amanida	Amanida	Iogurt natural	Amanida	Amanida	
	Fruita del temps	Fruita del temps		Fruita del temps	Fruita del temps	
dia 8		dia 9	dia 10	dia 11	dia 12	
2	<b>FESTIU</b>	Espaguetis a la carbonara	Verdura bullida del temps	Cigrons a la Riojana	Amanida variada amb fruita	
		Lluç arrebossat	Pollastre al forn	Hamburguesa de vedella a la planxa	Arròs a la Muntanyesa (conill, pollastre, costella i salsitxes)	
		Fruita del temps	Amanida amb fruita Flam casolà	Amanida	Fruita del temps	
		Fruita del temps		Fruita del temps	Fruita del temps	
dia 15		dia 16	dia 17	dia 18	dia 19	
3	Purè de verdures (carbassa, porro i pastanaga)	Llenties estofades amb verdures del temps	Amanida variada amb fruita	Sopa de brou amb pasta menuda	Espirals saltejats amb verdures	
	Truita de patates	Pit de pollastre a la planxa	Paella de marisc (gambes, sípia, cloïsses i musclos)	Croquetes casolanes de vedella fetes a l'escola	Limanda a l'andalusa	
	Amanida	Amanida	Iogurt natural	Amanida	Amanida	
	Fruita del temps	Fruita del temps		Fruita del temps	Fruita del temps	
dia 22		dia 23	dia 24	dia 25	dia 26	
4	Sopa de Nadal amb Galets	Macarrons a la bolonyesa		<b>BON NADAL</b>		
	Canelons casolans	Calamars a l'andalusa				
	Amanida de Nadal	Amanida				
	Fruita del temps	Fruita del temps				
	Neules i torrossos	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: poma, mangranyes...

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 : peres, plàtan, poma, mandarina, taronja, magrana, castanyes...

Verdura de la tardor: carbassa, espinacs, bròquil, coliflor, bledes, carxofes, naps, col ...

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

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

Arròs tres delícies es compon de gambes pelades, pastanaga, pèsols, pernil dolç i truita.

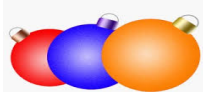


CONTACTE MENJADOR

Marga 660261607

[menjadorocells@ceippaucasals.net](mailto:menjadorocells@ceippaucasals.net)

PROPOSTA DE SOPARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	dia 1	dia 2	dia 3	dia 4	dia 5
1	Sopa amb pasta menuda Carn blanca a la planxa Fruita del temps	Amanida tèbia de pasta Peix amb verdures al forn Fruita del temps	Verdura bullida Truita variada Iogurt	Crema de verdures Peix a la marinera Fruita del temps	Amanida al gust Pizza feta a casa Poma al forn
	dia 8	dia 9	dia 10	dia 11	dia 12
2	<b>FESTIU</b>	Crema de carbassó Croquetes de peix Fruita del temps	Consomé Arròs saltejat amb verdures, tonyina i gambes Fruita del temps	Verdures al vapor Peix (blanc o blau) al forn Poma al forn	Sopa d'arròs Rotllets pernil dolç farcits Fruita del temps
	dia 15	dia 16	dia 17	dia 18	dia 19
3	Sopa minestrone amb lleties vermelles Carn blanca a la planxa Iogurt	Crema de verdures Peix amb salsa verda Poma al forn	Pasta de colors al pesto Salsitxes Fruita del temps	Menestra de verdures Peix (blanc o blau) a la planxa Fruita del temps	Amanida al gust Pizza casolana Iogurt
	dia 22	dia 23	dia 24	dia 25	dia 26
4	Saltejat de pasta i verdures Crestes farcides Fruita del temps	Verdura bullida o al vapor Truita variada Fruita del temps			

**BONES FESTES**

**Suggeriments**

- El peix a de ser una vegada blanc i l'altra blau.
- 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 (berros), "canónigos", cardos, endívies, escarola, enciam,...
- Verdures d'arrel: ceba, pastanaga, remolatxa, raves, porro, naps, xirivia, alls tendres,...
- Verdures rodones: col, coliflor, bròquil, cols de brussel·les, col llombarda,...
- Fruita de la tardor : peres, plàtan, poma, mandarina, taronja, magrana, castanyes...
- Cereals, millor integrals i ecològics: mill (mijo NG no recomanat a celíacs), 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: salat, dolç, àcid, amarg.
- Tenir en compte varietat de colors i les diferents textures: tou, dur, cruixent, sec.

