

NOVEMBRE 2014		MENÚ MENJADOR ESCOLAR			CEIP PAU CASALS	
DILLUNS		DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
dia 3		dia 4	dia 5	dia 6	dia 7	
1	FESTIU	Macarrons a la bolonyesa	Amanida variada amb fruita	Sopa de brou amb pasta menuda	Verdura bullida del temps	
		Limanda a l'andalusa	Estofat de patates amb carn de vedella	Pit de gall dindi arrebossat	Fricandó amb xampinyons	
		Amanida		Amanida	Amanida	
		Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps	
dia 10		dia 11	dia 12	dia 13	dia 14	
2	Espaguetis a la carbonara	Amanida variada	Verdura bullida del temps	Cigrons a la Riojana	Amanida variada amb fruita	
	Lluç arrebossat	Arròs a la Muntanyesa (conill, pollastre, costella i salsitxes)	Pollastre al forn	Hamburguesa de vedella a la planxa	Fideus a la cassola (amb costella de porc i verdures)	
	Amanida		Amanida amb fruita	Amanida		
	Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps	Fruita del temps	
dia 17		dia 18	dia 19	dia 20	dia 21	
3	Puré 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		Amanida	Amanida	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps	
dia 24		dia 25	dia 26	dia 27	dia 28	
4	Arròs tres delícies	Amanida variada amb fruita	Amanida variada	Menestra de verdures	Fumet de peix amb arròs	
	Calamars a l'andalusa	Estofat de patates amb carn de vedella	Mongetes blanques amb salsitxes	Pollastre rostit	Mandonguilles de vedella amb samfaina	
	Amanida			Amanida	Amanida	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps	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: poma, mangranes...

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

Verdura de la tardor: albergínia, carbassa, espinacs, bròquil, col-i-flor, 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 de 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 3	dia 4	dia 5	dia 6	dia 7
1	FESTIU	Amanida tèbia de pasta	Verdura bullida	Crema de verdures	Amanida al gust
		Peix amb verdures al forn	Truita variada	Peix a la marinera	Pizza feta a casa
		Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Poma al forn
	dia 10	dia 11	dia 12	dia 13	dia 14
2	Verdures al vapor	Crema de carbassó	Consomé	Verdures al vapor	Sopa d'arròs (peix o carn o verdures)
	Hamburguesa de pollastre	Croquetes de peix	Arròs saltejat amb verdures, tonyina i gambes	Peix(blanc o blau) al forn	Rotllets pernil dolç farcits
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn	Fruita del temps
	dia 17	dia 18	dia 19	dia 20	dia 21
3	Sopa minestrone amb lleties vermelles	Crema de verdures	Pasta de colors al pesto	Menestra de verdures	Amanida al gust
	Carn blanca a la planxa	Peix amb salsa verda	Peix(blanc o blau) a la planxa	Salsitxes	Pizza casolana
	Iogurt	Poma al forn	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt
	dia 24	dia 25	dia 26	dia 27	dia 28
4	Saltejat de pasta i verdures	Verdura bullida o al vapor	Consomé	Sopa amb pasta menuda	Amanida variada
	Crestes farcides	Truita variada	Peix amb verdures al forn	Croquetes de peix	Pa amb tomàquet i pernil
	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, créixens (berros), "canónigos", cardos, endívies, escarola, enciam,...
- 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 la tardor : raïm, 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.