

MENÚ DE FEBRER		MENJADOR ESCOLAR			CEIP PAU CASALS	
DILLUNS		DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
dia 2		dia 3	dia 4	dia 5	dia 6	
1	Arròs tres delícies	Macarrons a la bolonyesa	Bullit de patates, coliflor i pastanaga	Fumet de peix amb arròs	Amanida variada amb fruita	
	Peix Limanda a l'andalusa	Pit de gall dindi a la planxa	Llibrets de llom	Fricandó amb xampinyons	Fideus a la cassola amb costella i salsitxes de porc	
	Amanida	Amanida	Amanida	Amanida	Fruita del temps	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps	
dia 9		dia 10	dia 11	dia 12	dia 13	
2	Crema de porro, pastanaga, patata i moniato	Cigrons estofats amb bledes	Espirals saltejats amb verdures	Amanida variada amb fruita	Brou de pollastre amb pasta menuda	
	Truita de pernil dolç	Lluç a l'andalusa	Pollastre al forn	Paella de marisc (gambes, sípia, cloïsses i musclos)	Tall rodó de vedella al forn amb salsa de verdures	
	Amanida	Amanida	Amanida		Amanida	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps	Fruita del temps	
dia 16		dia 17	dia 18	dia 19	dia 20	
3	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Amanida variada amb fruita	Llenties estofades amb arròs	Menestra de verdures (pastanaga, bròquil, patata, mongeta,	Fumet de peix amb arròs	
		Estofat de patates amb mandonguilles de vedella i verdures	Peix Limanda a l'andalusa	Pollastre rostit amb pomes i prunes	Hamburgueses de vedella a la planxa amb patates al caliu	
		Fruita del temps	Amanida	Amanida	Amanida	
		Iogurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
dia 23		dia 24	dia 25	dia 26	dia 27	
4	Puré de carbassa, porro i pastanaga	Brou de pollastre amb pilota de vedella i pasta menuda	Amanida variada amb fruita	Verdura bullida del temps	Espaguetis a la carbonara (ceba, llet i bacon)	
	Truita de patates	Salsitxes a la planxa amb mongetes	Arròs a la Muntanyesa (conill, pollastre, costella i salsitxes)	Croquetes casolanes de vedella fetes a l'escola	Calamars a l'andalusa	
	Amanida	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 alguns 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, pinya...

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 d'hivern : peres, plàtan, poma, mandarina, taronja, magrana...

Verdura d'hivern : 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 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
1	dia 2	dia 3	dia 4	dia 5	dia 6
	Verdures bullides o al vapor	Sopa d'arròs i fideus	Crema de verdures	Consomé	Verdura al vapor
	Carn blanca a la planxa	Peix amb verdures al forn	Peix amb salsa verda	Truita variada	Pizza feta a casa
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Poma al forn
2	dia 9	dia 10	dia 11	dia 12	dia 13
	Sopa de pasta menuda	Verdures al vapor	Parrillada de verdures	Trinxat de col i patata	Crema de carbassa
	Hamburguesa	Croquetes de peix	Peix a la marinera	Carn blanca a la planxa	Croquetes casolanes
	Fruita del temps	Iogurt	Compota de fruita a la canyella	Poma al forn	Fruita del temps
3	dia 16	dia 17	dia 18	dia 19	dia 20
	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Coliflor gratinada	Menestra de verdura	Pasta de colors al pesto	Crema de verdura
		Peix al forn	Peix (blan o blau) i verdures a la planxa	Arròs saltejat amb verdures, tonyina i gambes	Pizza casolana
Fruita del temps		Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn	
4	dia 23	dia 24	dia 25	dia 26	dia 27
	Saltejat de pasta i verdures	Verdura bullida o al vapor	Consomé	Crema de verdures i llenties taronges	Sopa de peix amb arròs
	Crestes farcides al forn	Peix a la marinera	Peix (blan o blau) i verdures al forn	Truita variada	Rotllets pernil dolç farcits al forn
	Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn	Fruita del temps	Iogurt

### 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, preferiblement vegetal per evitar mucositats, **relaxa i afavoreix el descans."**
- Verdures verdes: bleda, espinac, escarxofa, api, creixens (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 d'hivern : 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.