

MENÚ DE GENER 2015

MENJADOR ESCOLAR,

CEIP PAU CASALS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	dia 5	dia 6	dia 7	dia 8	dia 9
1	FESTIU	DIA DE REIS	FESTIU	Macarrons a la bolonyesa Peix Limanda a l'andalusa Amanida Fruita del temps	Verdura bullida del temps Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida Fruita del temps
	dia 12	dia 13	dia 14	dia 15	dia 16
2	Crema de porros, pastanaga, patata i moniato Trita de pernil dolç Amanida Fruita del temps	Cigrons estofats amb bledes Lluç a l'andalusa Amanida Fruita del temps	Espirals saltejats amb verdures Pollastre al forn Amanida Flam casolà	Amanida variada amb fruita Paella de marisc (gambes, sípia, cloïsses i musclos) Fruita del temps	Sopa de brou amb pasta menuda Tall rodó de vedella al forn amb salsa de verdures Amanida Fruita del temps
	dia 19	dia 20	dia 21	dia 22	dia 23
3	Espaguetis a la carbonara (ceba, llet i bacon) Calamars a l'andalusa Amanida Fruita del temps	Amanida variada amb fruita Estofat de patates i mandonguilles de vedella (amb pèsols i pastanaga) Fruita del temps	Llenties estofades amb arròs i verdures del temps Peix Limanda a l'andalusa Amanida logurt natural	Menestra de verdures (variats de pastanaga, pèsols, bròquil patata, mongeta, coliflor...) Pollastre rostit amb pomes i prunes Amanida Fruita del temps	Fumet de peix amb arròs Fricandó amb xampinyons Amanida Fruita del temps
	dia 26	dia 27	dia 28	dia 29	dia 30
4	Puré de carbassa, porro i pastanaga Trita de patata Amanida Fruita del temps	Sopa de brou amb pasta menuda Salsitxes a la planxa amb mongetes Amanida Fruita del temps	Amanida variada amb fruita Arròs a la Muntanyesa (conill, pollastre, costella i salsitxes) Amanida Flam casolà	Verdura bullida del temps Croquetes de vedella casolanes Amanida Fruita del temps	Espirals amb verdures i formatge Lluç a l'andalusa Amanida 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 d'olives, 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...

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.

CONTACTE MENJADOR

Marga 660261607

menjadorocells@ceippaucasals.net

PROPOSTA DE SOPARS

	DILLUNS dia 5	DIMARTS dia 6	DIMECRES dia 7	DIJOURS dia 8	DIVENDRES dia 9
1	FESTIU	FESTA DE REIS	FESTIU	Consomé	Verdura al vapor
				Arròs saltejat amb verdures, tonyina i aambes	Pizza feta a casa
				logurt	Poma al forn
2	dia 12	dia 13	dia 14	dia 15	dia 16
	Sopa de pasta menuda	Verdures al vapor	Parrillada de verdures	Verdures al vapor	Crema de carbassa
	Hamburguesa	Croquetes de peix	Salsitxes	Peix(blanc o blau)al forn	Rofllets de pernil dolç farcits d'espínacs i pinyons al forn
	Fruita del temps	Fruita del temps	Compota de fruita a la canyella	Poma al forn	Fruita del temps
3	dia 19	dia 20	dia 21	dia 22	dia 23
	Sopa minestrone amb lleties vermelles	Coliflor gratinada	Menestra de verdures	Pasta de colors al pesto	Crema de verdures
	Carn blanca a la planxa	Salsitxes	Truita variada	Peix (blanc o blau) a la planxa	Pizza feta a casa
	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn
4	dia 26	dia 27	dia 28	dia 29	dia 30
	Saltejat de pasta i verdures	Verdura bullida o al vapor	Consomé	Crema de verdures i lleties taronges	Sopa de peix amb arròs
	Crestes farcides al forn	Croquetes casolanes	Peix(blanc o blau) i verdures al forn	Truita variada	Hamburguesa
	Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn	Fruita del temps	logurt

Suggeriments

- El peix ha 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, créixens (verros), "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), 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) 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.