

| MENÚ DE MARÇ |   | MENJADOR ESCOLAR   |   |  | CEIP PAU CASALS  |  |
|--------------|---|--|---|--|--|--|
| DILLUNS      |   | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES  |  |
| dia 2        |   | dia 3  | dia 4   | dia 5  | dia 6  |  |
| 1            | Llenties estofades amb arròs                  | 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                                 | Sopa de brou 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            | Espaguetis a la carbonara (ceba, llet i bacó) | Amanida variada amb fruita                                 | Llenties estofades amb arròs                                    | Menestra de verdures (pastanaga, bròquil, patata, mongeta, | Fumet de peix amb arròs                                  |  |
|              | Calamars a l'andalusa                         | 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 |  |
|              | Amanida                                       |  | Amanida   | Amanida  | Amanida  |  |
|              | Fruita del temps                              | Fruita del temps   | Iogurt natural  | Fruita del temps   | Fruita del temps   |  |
| dia 23       |   | dia 24   | dia 25  | dia 26   | dia 27   |  |
| 4            | Puré de carbassa, porro i pastanaga           | Sopa de brou amb pilota                                    | Amanida variada amb fruita                                      | Verdura bullida del temps                                  | Espirals saltejats amb verdures i formatge               |  |
|              | 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            | Lluç a l'andalusa  |  |
|              | Amanida                                       | 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.

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                               |
|   | Sopa minestrone amb lleties vermelles | Coliflor gratinada         | Menestra de verdura                       | Pasta de colors al pesto                      | Crema de verdura                     |
|   | Truita variada                        | Peix al forn               | Peix (blan o blau) i verdures a la planxa | Arròs saltejat amb verdures, tonyina i gambes | Pizza casolana                       |
|   | Iogurt                                | 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 lleties 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, 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 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 serrai (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.