

MENÚ D'ABRIL		MENJADOR ESCOLAR		CEIP PAU CASALS	
DILLUNS		DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	dia 6	dia 7	dia 8	dia 9	dia 10
	FESTIU	Arròs amb salsa de tomàquet	Bullit de mongeta tendre, pastanagues i patates	Llenties estofades amb verdures i arròs	Brou de pollastre amb pasta menuda
		Calamars a l'andalusa	Llibrets de llom	Limanda a l'andalusa	Hamburgueses de vedella a la planxa amb patates al caliu
		Amanida	Amanida	Amanida	Amanida
	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps	
2	dia 13	dia 14	dia 15	dia 16	dia 17
	Arròs tres delícies	Saltejat de cigrons amb verdures i bacó	Amanida variada amb fruita	Ensaladilla rusa	Macarrons a la bolonyesa
	Lluç a l'andalusa	Fricandó amb xampinyons	Fideus a la Cassola (costella i carn de porc)	Pit de gall dindi arrebossat	Calamars a l'andalusa
	Amanida	Amanida		Amanida	Amanida
	Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps	Fruita del temps
3	dia 20	dia 21	dia 22	dia 23	dia 24
	Crema de verdures (carbassó, porro i pastanaga)	Amanida variada amb fruita	Brou de pollastre amb pasta menuda	Amanida de pasta	Llenties estofades amb verdures i arròs
	Truita de patates	Arròs a la Muntanyesa conill, pollastre, costella i salsitxes)	Croquetes de vedella casolanes	Pollastre rostit amb pomes i prunes	Peix Limanda a l'andalusa
	Amanida		Amanida	Amanida	Amanida
	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps
4	dia 27	dia 28	dia 29	dia 30	dia 01
	Espaguetis a la carbonara (ceba, llet i bacó)	Saltejat de mongetes blanques	Amanida variada amb fruita	Lliure disposició	FESTIU
	Calamars a l'andalusa	Pollastre al forn	Paella de marisc (gambes, sípia, cloïsses i musclos)		
	Amanida	Amanida	Amanida		
	Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà		

L'amanida es compon de vegetals segons temporada i disponibilitat: enciams, tomàquet, 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, pera, pinya...

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 primavera-estiu : maduixes, peres, cireres, pruna, préssec, poma, albercoc, síndria, meló...

Verdura de primavera-estiu : carbassó, bledes, espinacs, pèsols, mongetes verdes, albergínies, carxofes, espàrrecs...

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

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

Tot cuinat amb oli d'oliva verge.

L'arròs tres delícies es compon de arròs ecològic, gambes pelades, pastanagues, pèsols, pernil dolç i truita.

CONTACTE MENJADOR
Marga 660261607
menjadorocells@ceippaucasals.net

Què fem a l'hora del menjador?
Activitats, fotos, notícies interessants, tot i molt més...
Al nostre BLOG!! <http://menjadorpausjd.blogspot.com.es/>

PROPOSTA DE SOPARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	dia 6	dia 7	dia 8	dia 9	dia 10
1	Festiu	Sopa d'arròs i fideus	Crema de verdures	Consomé	Verdura al vapor
		Peix amb verdures al forn	Peix amb salsa verda	Truita variada	Pizza feta a casa
		Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps
	dia 13	dia 14	dia 15	dia 16	dia 17
2	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	Fruita del temps	Fruita del temps
	dia 20	dia 21	dia 22	dia 23	dia 24
3	Sopa minestrone amb llentíes 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
	dia 27	dia 28	dia 29	dia 30	dia 1 de maig
4	Saltejat de pasta i verdures	Verdura bullida o al vapor	Consomé	Lliure disposició	Festiu
	Crestes farcides al forn	Peix a la marinera	Peix (blan o blau) i verdures al forn		
	Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn		

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 seus.
- 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 de primavera-estiu : maduixes, peres, cireres, pruna, préssec, poma, albercoc, síndria, meló...
- Cereals, millor integrals i ecològics: mill (mijo NG no recomanat a celíacs), arròs(NG), cibada(avena SG), amaranto(NG), blat serratí (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.