

MENÚ DE MAIG

MENJADOR ESCOLAR

CEIP PAU CASALS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	dia 4	dia 5	dia 6	dia 7	dia 8
1	Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida de pasta	Llenties estofades amb verdures i arròs	Verdura bullida del temps	Brou de pollastre amb pasta menuda
	Truita de carbassó	Pollastre al forn	Limanda a l'andalusa	Llibrets de llom	Fricandó amb xampinyons
	Amanida	Amanida	Amanida amb fruita	Amanida	Amanida
	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps	Gelat
	dia 11	dia 12	dia 13	dia 14	dia 15
2	Arròs tres delícies	Saltejat de cigrons amb verdures i bacó	Amanida variada amb fruita	Ensaladilla russa	Macarrons a la bolonyesa
	Lluç a l'andalusa	Hamburgueses de vedella a la planxa	Fideus a la cassola (costella i carn de porc)	Pit de pollastre a la planxa	Calamars a l'andalusa
	Amanida	Amanida		Amanida	Amanida
	Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps	Gelat
	dia 18	dia 19	dia 20	dia 21	dia 22
3	Crema de verdures (carbassó, porro i pastanaga)	Amanida variada amb fruita	Brou de pollastre amb pasta menuda	Espirals saltejats amb verdures	Llenties estofades amb arròs
	Truita de patates	Arròs a la Muntanyesa (conill, pollastre, costella i salsitxes)	Croquetes casolanes de vedella fetes a l'escola	Pollastre rostit amb pomes i prunes	Llenguado a l'andalusa
	Amanida		Amanida	Amanida	Amanida
	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps	Gelat
	dia 25	dia 26	dia 27	dia 28	dia 29
4	Espaguetis a la carbonara (ceba, llet i bacó)	Mongetes blanques amb olives i tonyina	Amanida variada amb fruita	Ensaladilla russa	Fumet de peix amb arròs
	Calamars a l'andalusa	Salsitxes de porc a la planxa	Paella de marisc (gambes, sípia, cloïsses i musclos)	Pit de gall dindi arrebossat	Mandonguilles de vedella amb samfaina
	Amanida	Amanida		Amanida	Amanida
	Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps	Gelat

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 algú 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 : peres, plàtan, poma, plàtan, taronges, maduixes,...

Verdura de primavera : bledes, carxofes, coliflors, pèsol, carbassó...

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

El peix : limanda, lluç, calamars i llenguado, són congelats 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.

Els ous de la ensaladilla russa són naturals-ecològics.

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://menjadorpaujd.blogspot.com.es/>

PROPOSTA DE SOPARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	dia 4	dia 5	dia 6	dia 7	dia 8
1	Sopa amb pasta menuda	Crema de verdures	Verdura bullida	Amanida tèbia de pasta	Amanida al gust
	Carn blanca a la planxa	Truita variada	Peix amb verdures al forn	Peix a la marinera	Pizza feta a casa
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps
	dia 11	dia 12	dia 13	dia 14	dia 15
2	Verdura al vapor	Crema de carbassa	Consomé	Amanida al gust	Sopa d'arròs
	Hamburguesa de pollastre	Peix (blan o blau) al forn	Croquetes de peix	Arròs saltejat amb verdures, tonyina i gambes	Rotllets pernil dolç farcits al forn
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn	Fruita del temps
	dia 18	dia 19	dia 20	dia 21	dia 22
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	Bikini
	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
	dia 25	dia 26	dia 27	dia 28	dia 29
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	Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn

Suggeriments

- El peix a de ser una vegada blanc i l'altre 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 de primavera : peres, plàtan, poma, maduixes, taronges.
- 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.