

OCTUBRE 2015		MENÚ MENJADOR ESCOLAR			CEIP PAU CASALS	
DILLUNS		DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
					dia 1	
1					Espirals saltejats amb verdures	
					Pollastre rostit amb pomes i prunes	
					Amanida	
					Fruita del temps	
dia 5		dia 6	dia 7	dia 8	dia 9	
2		Espaguetis a la carbonara (ceba, llet i bacó)	Saltejat de mongetes blanques	Amanida variada	Ensaladilla rusa	
		Calamars a l'andalusa	Salsitxes de porc a la planxa	Paella de marisc (gambes, sípia, cloïsses i musclos)	Pit de pollastre a la planxa	
		Amanida	Amanida		Amanida	
		Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps	
dia 12		dia 13	dia 14	dia 15	dia 16	
3		festiu		Arròs amb salsa tomàquet	Llenties estofades amb verdures	
				Trita de carbassó	Limanda a l'andalusa	
				Fruita del temps	Amanida	
				Iogurt natural	Fruita del temps	
dia 19		dia 20	dia 21	dia 22	dia 23	
4		Arròs tres delícies	Amanida variada	Menestra de verdures	Saltejat de cigrons amb verdures i bacó	
		Lluç al forn	Fideus a la cassola (costella i carn de porc)	Fricandó amb xampinyons	Pit de gall dindi arrebossat	
		Amanida			Amanida	
		Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps	
dia 26		dia 27	dia 28	dia 29	dia 30	
5		Crema de verdures (Carbassó, porro i pastanaga)	Llenties estofades amb verdures	Amanida variada	Brou de pollastre amb pasta menuda	
		Trita de patates	Llenguado al forn	Arròs a la Muntanyesa (conill, pollastre, costella i salsitxes)	Croquetes casolanes de vedella fetes a l'escola	
		Amanida	Amanida		Amanida	
		Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps	

L'amanida es compon de vegetals segons temporada i disponibilitat: enciams, tomàquet, raves, pastanaga i/o remolatxa ratllada,...

L'amanida variada incorpora a més olives i algun dels següents ingredients: formatge, blat de moro, pernil dolç, tonyina etc...

L'amanida amb fruita incorpora a més d'amanida variada, fruita del temps.

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 de la tardor : pruna, meló, préssec, poma, raïm, plàtan...

Verdura de la tardor: carbassó, mongeta verda, bledes, carbassa...

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

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

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 1	dia 2
1				Crema de verdures	Amanida al gust
				Peix blau a la planxa	Pizza casolana
				Fruita del temps	Fruita del temps
	dia 5	dia 6	dia 7	dia 8	dia 9
2	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
	dia 12	dia 13	dia 14	dia 15	dia 16
3	festiu	Crema de verdures	Verdura bullida	Amanida tèbia de pasta	Amanida al gust
		Truita variada	Peix amb verdures al forn	Peix a la marinera	Pizza feta a casa
		Poma al forn	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps
	dia 19	dia 20	dia 21	dia 22	dia 23
4	Verdura al vapor	Verdura bullida o al vapor	Verdures peix al forn	Amanida al gust	Sopa d'arròs
	Hamburguesa de pollastre	Peix amb salsa verda	Croquetes (peix, verdura, carn...)	Arròs saltejat amb verdures	Rotllets pernil dolç farcits al forn
	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Poma al forn
	dia 26	dia 27	dia 28	dia 29	dia 30
5	Sopa minestrone amb lleties vermelles	Crema de carbassa	Pasta de colors al pesto	Menestra de verdures	Amanida variada
	Carn blanca a la planxa	Truita variada	Peix (blanc o blau) a la planxa	Salsitxes	Bikini
	Fruita del temps	Iogurts	Fruita del temps	Poma al forn	Fruita del temps

Suggeriments

- 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 relaxa i afavoreix el descans.
- Verdures verdes: bleda, espinac, escarxofa, api, créixens (berros), "canónigos", cardos, endívies, escarola, enciam, pèsols, faves,...
- 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 la tardor: poma, pera, raïm, préssec, pruna, meló...
- Cereals, millor integrals i ecològics: mill (mijo NG no recomanat a celíacs), arròs(NG), cibada(avena SG), amaranto(NG), blat serralí (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.