

MENÚ setembre		MENJADOR ESCOLAR			CEIP PAU CASALS	
DILLUNS		DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
BENVINGUTS AL NOU CURS 2015-16						
2	dia 14	dia 15	dia 16	dia 17	dia 18	
	Arròs amb salsa tomàquet	Amanida de pasta	Llenties estofades amb verdures i arròs	Verdura bullida del temps	Brou de pollastres amb pasta menuda	
	Truita de carbassó	Pollastre al forn	Limanda a l'andalusa	Llibrets de llom	Fricandó amb xampinyons	
	Amanida Fruita del temps	Amanida Fruita del temps	Amanida amb fruita Iogurt natural	Amanida Fruita del temps	Amanida Fruita del temps	
3	dia 21	dia 22	dia 23	dia 24	dia 25	
	Macarrons a la bolonyesa	Brou de pollastre amb pasta i pilota	Amanida variada amb fruita	FESTIU	Saltejats de cigrons amb verdures i bacó	
	Lluç a l'andalusa	Hamburgueses de vedella a la planxa amb patates al caliu	Fideus a la cassola (costella i carn de porc)		Pit de pollastre a la planxa	
	Amanida	Amanida			Amanida	
Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps			
4	dia 28	dia 29	dia 30	dia 1	dia 2	
	Crema de verdures (carbassó, porro i pastanaga)	Amanida variada amb fruita	Brou de pollastre amb pasta menuda			
	Truita de patates	Arròs a la Muntanyesa (Conill, pollastres, costella i salsitxes)	Croquetes casolanes de vedella fetes a l'escola			
	Amanida Fruita del temps	Iogurt natural	Amanida Fruita del temps			

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 la tardor : meló, préssec, prunes, raïm, peres, pomes...

Verdura de la tardor : carbassó, mongetes, bledes, albergínia, carbassa, porro...

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/>

menjadorocells@ceippaucasals.net

PROPOSTA DE SOPARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	BENVINGUTS AL NOU CURS 2015-16				
2	dia 14	dia 15	dia 16	dia 17	dia 18
	Sopa amb pasta menuda	Crema de verdures	Verdures al vapor	Amanida tèbia de pasta	Amanida al gust
	Carn blanca a la planxa	Truita variada	Peix amb verdures al forn	Peix a la marinera	Pizza casolana
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps
3	dia 21	dia 22	dia 23	dia 24	dia 25
	Verdura bullida	Crema de Carbassa	Consomé	FESTIU	Sopa d'arròs
	Hamburguesa de pollastre	Peix (blanc o blau) al forn	Croquetes de peix		Rotllets de pernil dolç farcits al forn
Fruita del temps	Fruita	Fruita del temps	Iogurt		
4	dia 28	dia 29	dia 30	dia 1	dia 2
	Sopa minestrone amb lleties vermelles	Verdura bullida o al vapor	Pasta de colors al pesto		
	Crestes farcides	Peix amb salsa verda	Peix (blanc o blau) a la planxa		
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps		

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 la tardor :** prunes, préssec, meló, peres, pomes...
- **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.