

Desembre		MENJADOR ESCOLAR			CEIP PAU CASALS	
DILLUNS		DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
dia 30		dia 1	dia 2	dia 3	dia 4	
1	Espaguetis a la carbonara	Amanida variada	Llenties estofades amb arròs i verdures	Bullit de coliflor amb patates	Sopa de brou amb pasta menuda	
	Truita carbassó	Estofat de patates amb carn de vedella	Lluç al forn	Llibrets de llom	Pollastre al forn	
	Amanida		Amanida amb fruita	Amanida	Amanida	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps	Fruita del temps	
dia 7		dia 8	dia 9	dia 10	dia 11	
2	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ		FESTIU			
			Macarrons a la bolonyesa	Saltejat de mongetes blanques	Amanida variada	
			Limanda a l'andalusa	Salsitxes de porc a la planxa	Paella de marisc (gambes, sípia, cloïsses i musclos)	
			Amanida amb fruita	Amanida		
		Iogurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps		
dia 14		dia 15	dia 16	dia 17	dia 18	
3	Puré de verdures (carbassa, porro i pastanaga)	Cigrons a la Riojana	Amanida variada amb fruita	Sopa de brou amb pasta menuda	Espirals saltejats amb verdures	
	Truita de patates	Pit de pollastre a la planxa	Arròs a la Muntanyesa (conill, pollastre, costella i salsitxes)	Croquetes casolanes de vedella fetes a l'escola	Lluç al forn	
	Amanida	Amanida		Amanida	Amanida	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps	Fruita del temps	
dia 21		dia 22	dia 23	dia 24	dia 25	
4	Sopa de Nadal amb Galets	Àrros amb salsa de tomàquet				
	Canelons casolans					
	Amanida de Nadal	Calamars a l'andalusa				
	Fruita del temps	Amanida				
	Neules i torrons	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 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, mangranes...

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 : peres, plàtan, poma, mandarina, taronja, magrana, castanyes...

Verdura de la tardor: 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.

Arròs tres de delícies es compon de gambes pelades, pastanaga, pèsols, pernil dolç i truita.



CONTACTE MENJADOR
Marga 660261607
menjadorocells@ceippaucasals.net

PROPOSTA DE SOPARS

	DILLUNS dia 1	DIMARTS dia 2	DIMECRES dia 3	DIJOUS dia 4	DIVENDRES dia 5
1	Sopa amb pasta menuda	Amanida tèbia de pasta	Verdura bullida	Crema de verdures	Amanida al gust
	Carn blanca a la planxa	Peix amb verdures al forn	Truita variada	Peix a la marinera	Pizza feta a casa
	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Poma al forn
	dia 7	dia 8	dia 9	dia 10	dia 11
2	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ		Consomé	Verdures al vapor	Sopa amb pasta menuda
			Arròs saltejat amb verdures, tonyina i gambes	Croquetes de peix	Rotllets pernil dolç farcits al forn
			Fruita del temps	Poma al forn	Fruita del temps
	dia 14	dia 15	dia 16	dia 17	dia 18
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	Salsitxes	Peix (blanc o blau) a la planxa	Pizza casolana
	Iogurt	Poma al forn	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt
	dia 21	dia 22	dia 23	dia 24	dia 25
4	Saltejat de pasta i verdures	Verdura bullida o al vapor			
	Crestes farcides	Truita variada			
	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, 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 la tardor : 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 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.



Què fem a l'hora del menjador?

Activitats, fotos, notícies interessants, tot i molt més...

BLOG!! <http://blogsimalleure.wix.com/menjadorpauipaulasjd>