

NOVEMBRE 2015		MENÚ MENJADOR ESCOLAR			CEIP PAU CASALS	
DILLUNS		DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
dia 2		dia 3	dia 4	dia 5	dia 6	
1	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Macarrons a la bolonyesa	Amanida variada amb fruita	Sopa de brou amb pasta menuda i cigrons	Verdura bullida del temps	
		Limanda a l'andalusa	Estofat de patates amb carn de vedella	Pollastre rostit	Llibrets de llom	
		Amanida		Amanida	Amanida	
		Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps	Fruita del temps	
dia 9		dia 10	dia 11	dia 12	dia 13	
2	Espaguetis a la carbonara	Amanida variada	Verdura bullida del temps	Cigrons a la Riojana	Fumet de peix amb arròs	
	Lluç arrebossat	Arròs a la Muntanyesa (conill, pollastre, costella i salsitxes)	Pollastre al forn	Hamburguesa de vedella a la planxa	Fricandó amb xampinyons	
	Amanida		Amanida amb fruita	Amanida		
	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps	
dia 16		dia 17	dia 18	dia 19	dia 20	
3	Crema de verdures (porro, pastanaga i carbassa)	Llenties estofades amb verdures del temps	Amanida variada amb fruita	Sopa de brou amb pasta menuda	Espirals saltejats amb verdures	
	Truita de patates	Llenguado al forn	Fideus a la cassola (amb costella de porc i verdures)	Croquetes casolanes de vedella fetes a l'escola	Pit de pollastre a la planxa	
	Amanida	Amanida		Amanida	Amanida	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps	Fruita del temps	
dia 23		dia 24	dia 25	dia 26	dia 27	
4	Macarrons a la bolonyesa	Menestra de verdures	Fumet de peix amb arròs	Amanida variada	Saltejat de mongetes blanques	
	Calamars a l'andalusa	Pit de pollastre arrebossat	Mandonguilles de vedella amb samfaina	Paella de marisc (gambes, sípia, cloïsses i musclos)	Salsitxes de porc a la planxa	
	Amanida	Amanida	Amanida amb fruita		Amanida	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps	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 algun dels següents ingredients: formatge, blat de moro, pernil dolç, tonyina etc...

L'amanida amb fruita incorpora fruita del temps: poma, mangranes, pinya...

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

Verdura de la tardor: albergínia, carbassa, espinacs, bròquil, coliflor, bledes, carxofes, naps, col ...

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

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

CONTACTE MENJADOR

Marga 660261607

[menjadorocells@ceippaucasals.net](mailto:menjadorocells@ceippaucasals.net)

Què fem a l'hora del menjador?

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

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

## PROPOSTA DE SOPARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	dia 2	dia 3	dia 4	dia 5	dia 6
1	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Verdura bullida o al vapor	Amanida tèbia de pasta	Crema de verdures	Amanida al gust
		Truita variada	Peix amb verdures al forn	Peix a la marinera	Pizza feta a casa
		Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Poma al forn
	dia 9	dia 10	dia 11	dia 12	dia 13
2	Verdures al vapor	Crema de carbassó	Consomé	Verdures al vapor	Sopa d'arròs (peix o carn o verdures)
	Hamburguesa de pollastre	Croquetes de peix	Arròs saltejat amb verdures, tonyina i gambes	Peix(blanc o blau) al forn	Rotllets pernil dolç farcits
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn	Fruita del temps
	dia 16	dia 17	dia 18	dia 19	dia 20
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	Pizza casolana
	Iogurt	Poma al forn	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt
	dia 23	dia 24	dia 25	dia 26	dia 27
4	Saltejat de pasta i verdures	Verdura bullida o al vapor	Consomé	Sopa amb pasta menuda	Amanida variada
	Truita variada	Crestes farcides	Peix amb verdures al forn	Croquetes de peix	Pa amb tomàquet i pernil
	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Poma al forn

### 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 suaus.
- 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,...
- Verdures d'arrel: ceba, pastanaga, remolatxa, raves, porro, naps, xirivia, alls tendres,...
- Verdures rodones: col, col-i-flor, bròquil, cols de brussel·les, col llombarda,....
- Fruita de la tardor : raïm, 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.