

MENÚ DE GENER 2016

MENJADOR ESCOLAR,

CEIP PAU CASALS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	dia 4	dia 5	dia 6	dia 7	dia 8
1	FESTIU	FESTIU	FESTIU	DIA DE REIS	FESTIU
2	dia 11	dia 12	dia 13	dia 14	dia 15
	Macarrons a la bolonyesa Peix al forn Amanida Fruita del temps	Llenties estofades amb arròs Pit de gall dindi a la planxa Amanida Fruita del temps	Bullit de patates, coliflor i pastanaga Llibres de llom Amanida logurt natural	Fumet de peix amb arròs Fricandó amb xampinyons Amanida Fruita del temps	Amanida variada amb fruita Fideus a la cassola amb costella i carn de porc Fruita del temps
3	dia 18	dia 19	dia 20	dia 21	dia 22
	Espaguetis a la carbonara (ceba, llet i bacon) Calamars a l'andalusa Amanida Fruita del temps	Amanida variada amb fruita Arròs a la Muntanyesa (conill, pollastre, costella i salsitxes) Fruita del temps	Cigrons estofats amb bledes Peix Limanda a l'andalusa Amanida Flam casolà	Menestra de verdures (varietat de pastanaga, pèsols, bròquil patata, mongeta, coliflor...) Pollastre rostit amb pomes i prunes Amanida Fruita del temps	Sopa de brou amb pasta menuda Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates al caliu Amanida Fruita del temps
4	dia 25	dia 26	dia 27	dia 28	dia 29
	Puré de carbassa, porro i pastanaga Trita de patata Amanida Fruita del temps	Saltejat de mongetes blanques Salsitxes a la planxa Amanida Fruita del temps	Amanida variada amb fruita Paella de marisc (gambes, sípia, cloïsses i musclos) logurt natural	Sopa de brou amb pasta menuda Croquetes de vedella casolanes Amanida Fruita del temps	Espirals amb verdures saltejades Lluç al forn Amanida Fruita del temps

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

L'amanida variada incorpora a més d'olives, alguns 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 d'hivern : peres, plàtan, poma, mandarina, taronja, magrana...

Verdura d'hivern: 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.

CONTACTE MENJADOR

Marga 660261607

menjadorocells@ceippaucasals.net

Què fem a l'hora del menjador?

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

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

PROPOSTA DE SOPARS

	DILLUNS dia 4	DIMARTS dia 5	DIMECRES dia 6	DIJOUS dia 7	DIVENDRES dia 8
1	FESTIU	FESTIU	FESTIU	DIA DE REIS	FESTIU
2	dia 12	dia 13	dia 14	dia 15	dia 16
	Sopa de pasta menuda	Verdures al vapor	Amanida tèbia de pasta	Crema de verdures	Amanida al gust
	Hamburguesa	Truita variada	Peix(blanc o blau)al forn	Croquetes de peix	Rotllets de pernil dolç farcits d'espínacs i pinyons al forn
	Fruita del temps	Fruita del temps	Compota de fruita a la canyella	Poma al forn	Fruita del temps
3	dia 18	dia 19	dia 20	dia 21	dia 22
	Sopa minestrone amb lletíes vermelles	Coliflor gratinada	Menestra de verdures	Pasta de colors al pesto	Crema de verdures
	Carb blanca a la planxa	Croquetes de peix	Truita variada	Peix (blanc o blau) a la planxa	Pizza feta a casa
	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn
4	dia 25	dia 26	dia 27	dia 28	dia 29
	Saltejat de pasta i verdures	Verdura bullida o al vapor	Consomé	Crema de verdures	Sopa de peix amb arròs
	Crestes farcides al forn	Peix a la marinera	Peix(blanc o blau) i verdures al forn	Carb blanca a la planxa	Truita variada
	Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn	Fruita del temps	logurt

Suggeriments

- El peix ha de ser una vegada blanc i l'altra 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 (verros), "canónigos", cardos, endívies, escarola, enciam,...
- Verdures d'arrel: ceba, pastanaga, remolatxa, raves, porro, naps, xirivia, alls tendres,...
- Verdures rodones: col, coliflor, bròquil, cols de brússel·les, col llombarda,...
- Fruita d'hivern : peres, plàtan, poma, mandarina, taronja, magrana, castanyes...
- Cereals, millor integrals i ecològics: mill (mijo NG no recomanat a celíacs), arròs(NG), civada(avena SG), amaranto(NG), blat serratí (trigo serraceno NG), quinoa(NG), ordi (cebada SG), blat (SG), blat de moro(NG), Kamut (SG), espelta (SG), sègol (centen 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.