

MENÚ DE FEBRER 2016

MENJADOR ESCOLAR,

CEIP PAU CASALS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	dia 1	dia 2	dia 3	dia 4	dia 5
1	Arròs amb salsa tomàte	Llenties estofades amb verdures	Bullit de patates, coliflor i pastanaga	Fumet de peix amb arròs	Amanida variada
	Peix Limanda a l'andalusa	Pollastre al forn	Llibrets de llom	Fricandó amb xampinyons	Fideus a la cassola amb costella i carn de porc
	Amanida	Amanida	Amanida amb fruita	Amanida	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps	Fruita del temps
	dia 8	dia 9	dia 10	dia 11	dia 12
2	Macarrons a la bolonyesa	Cigrons estofats amb bledes	Menestra de verdures (pastanaga, bròquil, mongeta, patata)	Amanida variada	FESTA LOCAL
	Truita de pernil dolç	Lluç al forn	Pit de gall dindi a la planxa	Paella de marisc (gambes, sípia, cloïsses i musclos)	
	Amanida	Amanida	Amanida amb fruita		
	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps	
	dia 15	dia 16	dia 17	dia 18	dia 19
3	Espaguetis a la carbonara (ceba, llet i bacon)	Amanida variada	Llenties estofades amb arròs	Bullit de patates i verdura del temps	Fumet de peix amb arròs
	Calamars a l'andalusa	Estofat de patates amb mandonguilles de vedella i verdures	Peix Limanda a l'andalusa	Pollastre rostit amb pomes i prunes	Hamburgueses de vedella a la planxa amb patates al caliu
	Amanida		Amanida amb fruita	Amanida	Amanida
	Fruita del temps	Fruita del temps	Flam casolà	Fruita del temps	Fruita del temps
	dia 22	dia 23	dia 24	dia 25	dia 26
4	Crema de porro, pastanaga, moniato i carbassa	Saltejat de mongestes blanques	Amanida variada amb fruita	sopa de brou amb pasta menuda	Espirals saltejats amb verdures i formatge
	Truita de patates	Salsitxes 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	Iogurt natural	Fruita del temps	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 olives i alguns dels següents ingredients: f

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

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

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/menjadorpauipaulasjd>

PROPOSTA DE SOPARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	dia 1	dia 2	dia 3	dia 4	dia 5
	Verdures bullides o al vapor	Sopa d'arròs i fideus	Consomé	Crema de verdures	Verdura al vapor
	Carn blanca a la planxa	Peix amb verdures al forn	Peix amb salsa verda	Truita variada	Pizza feta a casa
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Poma al forn
2	dia 9	dia 10	dia 11	dia 12	dia 13
	Verdures al vapor	Sopa d'arròs i fideus	Pasta bullida	Trinxat de col i patata	FESTA LOCAL
	Hamburguesa	Croquetes de peix	Peix a la marinera	Carn blanca a la planxa	
Fruita del temps	Iogurt	Compota de fruita a la canyella	Poma al forn		
3	dia 16	dia 17	dia 18	dia 19	dia 20
	Crema de carbassa	Coliflor gratinada	Menestra de verdura	Pasta de colors al pesto	Crema de verdura
	Croquetes casolanes	Peix al forn	Peix (blan o blau) i verdures a la planxa	Arròs saltejat amb verdures, tonyina i gambes	Pizza casolana
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn
4	dia 23	dia 24	dia 25	dia 26	dia 27
	Saltejat de pasta i verdures	Verdura bullida o al vapor	Consomé	Crema de verdures i lleties taronges	Sopa de peix amb arròs
	Crestes farcides al forn	Peix a la marinera	Peix (blan o blau) i verdures al forn	Truita variada	Rotllets pernil dolç farcits al forn
	Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn	Fruita del temps	Iogurt

Suggeriments

- El peix a 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, 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 d'hivern : peres, plàtan, poma, mandarina, taronja, magrana, castanyes...
- Cereals, millor integrals i ecològics: mill (mijo NG no recomanat a cel·lacs), arròs(NG), cibada(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 (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.