

**MENÚ DE MARÇ 2016**
**MENJADOR ESCOLAR,**
**CEIP PAU CASALS**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>dia 29 febrer</b>	<b>dia 1</b>	<b>dia 2</b>	<b>dia 3</b>	<b>dia 4</b>
1	Arròs amb salsa tomàquet Trita de pernil dolç Amanida Fruita del temps	Llenties estofades amb verdures Peix Limanda a l'andalusa Amanida Fruita del temps	Bullit de patates, coliflor i pastanaga Fricandó amb xampinyons Amanida amb fruita Flam casolà	Fumet de peix amb arròs Pollastre al forn Amanida Fruita del temps	Amanida variada Fideus a la cassola amb costella i carn de porc Fruita del temps
	<b>dia 7</b>	<b>dia 8</b>	<b>dia 9</b>	<b>dia 10</b>	<b>dia 11</b>
2	Macarrons a la bolonyesa Lluç al forn Amanida Fruita del temps	Cigrons estofats amb bledes Pit de gall dindi a la planxa Amanida Fruita del temps	Amanida amb fruita Paella de marisc (gambes, sípia, cloïsses i musclos) Iogurt natural	Menestra de verdures (pastanaga, bròquil, mongeta, patata) Librets de llom Amanida Fruita del temps	Sopa de brou amb pasta menuda Hamburgueses de vedella a la planxa amb patates al caliu Amanida Fruita del temps
	<b>dia 14</b>	<b>dia 15</b>	<b>dia 16</b>	<b>dia 17</b>	<b>dia 18</b>
3	Crema de porro, pastanaga, moniato i carbassa Trita de patata Amanida Fruita del temps	Espirals amb verdures saltades i formatge Pollastre rostit amb pomes i prunes Amanida Fruita del temps	Llenties estofades amb arròs Peix Limanda a l'andalusa Amanida amb fruita Flam casolà	Amanida variada Estofat de patates i verdures amb mandonguilles de vedella Fruita del temps	Fumet de peix amb arròs Salsitxes al forn amb samfaina Amanida Fruita del temps
	<b>dia 21</b>	<b>dia 22</b>	<b>dia 23</b>	<b>dia 24</b>	<b>dia 25</b>
4	<b>SETMANA SANTA</b>				
	<b>dia 28</b>	<b>dia 29</b>	<b>dia 30</b>	<b>dia 31</b>	<b>dia 1 d'abril</b>
5	<b>FESTA</b>	Saltat de mongetes blanques Lluç al forn Amanida Fruita del temps	Amanida variada amb fruita Arròs a la Muntanyesa (conill, pollastre, costella i salsitxes) Iogurt natural	Bullit de patates i verdura del temps Croquetes casolanes de vedella fetes a l'escola Amanida Fruita del temps	Espaguetis a la carbonara (ceba, llet i bacon) Pit de pollastre a la planxa 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 olives i 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, 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 de delícies es compon de gambes pelades, pastanaga, pèsols, pernil dolç i truita.

**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
1	dia 29 febrer	dia 1	dia 2	dia 3	dia 4
	Crema de carbassa	Sopa d'arròs i fideus	Consomé	Crema de verdures	Verdura al vapor
	Carn blanca a la planxa	Rotllets de pernil dolç farcits la for	Peix amb salsa verda	Peix amb verdures al forn	Pizza feta a casa
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Poma al forn
2	dia 7	dia 8	dia 9	dia 10	dia 11
	Verdures al vapor	Trinxat de col i patata	Pasta bullida	Sopa d'arròs i fideus	Graellada de verdures
	Truita variada	Hamburguesa	Croquetes de peix	Peix al forn	Croquetes casolanes
	Fruita del temps	Iogurt	Compota de fruita a la canyella	Poma al forn	Fruita del temps
3	dia 14	dia 15	dia 16	dia 17	dia 18
	Pasta de colors al pesto	Coliflor gratinada	Menestra de verdura	Consomé	Crema de verdura
	Crestes farcides al forn	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	Iogurt	Fruita del temps
4	dia 21	dia 22	dia 23	dia 24	dia 25
	SETMANA SANTA				
5	dia 28	dia 29	dia 30	dia 31	
	FESTA	Verdura bullida o al vapor	Consomé	Saltejat de pasta i verdures	Sopa de peix amb arròs
		Truita variada	Peix (blan o blau) i verdures al forn	Peix a la marinera	Pa amb tomàquet i pernil
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, 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 d'hivern : peres, plàtan, poma, mandarina, taronja, magrana, castanyes...
- Cereals, millor integrals i ecològics: mill (mijo NG no recomanat a cel·facs), 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.

