



	DILLUNS dia 4	DIMARTS dia 5	DIMECRES dia 6	DIJOUS dia 7	DIVENDRES dia 8
1	Llenties estofades amb arròs	Amanida variada	Arròs amb salsa de tomàquet	Bullit de bròquil, patates i pastanagues	Fumet de peix amb arròs
	Truita de carbassó	Fideus a la Cassola (costella i carn de porc)	Limanda a l'andalusà	Pollastre al forn	Hamburgueses de vedella a la planxa amb patates al caliu
	Amanida Fruita del temps	Fruita del temps	Amanida amb fruita Flam casolà	Amanida Fruita del temps	Amanida Fruita del temps
2	Macarrons a la bolonyesa	Brou de pollastre amb pasta menuda	Ensaladilla rusa	Empedrat de mongetes blanques	Amanida variada
	Lluç al forn	Fricandó amb xampinyons	Pit de gall dindi arrebossat	Rellom de porc al forn	Arròs a la Muntanyesa (conill, pollastre, costella i salsitxes)
	Amanida Fruita del temps	Amanida Fruita del temps	Amanida amb fruita Iogurt natural	Amanida Fruita del temps	Fruita del temps
3	Crema de verdures (carbassó, porro i pastanaga)	Amanida variada	Fumet de peix amb arròs	Llenties estofades amb verdures	Arròs tres delícies (gambes pelades, pastanagues, pèsol, pernil dolç i truita)
	Truita de patates	Fideuà (gambes pelades, sípia i pollastre)	Mandonguilles de vedella amb samfaina	Peix Limanda a l'andalusà	Llibrets de llom
	Amanida Fruita del temps	Fruita del temps	Amanida amb fruita Flam casolà	Amanida Fruita del temps	Amanida Fruita del temps
4	Espaguetis a la carbonara (ceba, llet i bacó)	Amanida de cigrons (ou dur i tonyina)	Amanida variada amb fruita	Ensaladilla rusa	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ
	Lluç al forn	Pollastre rostit amb pomes i prunes	Paella de marisc (gambes, sípia, cloïsses i musclos)	Croquetes de vedella casolanes	
	Amanida Fruita del temps	Amanida Fruita del temps	Iogurt natural	Amanida Fruita del temps	

L'amanida es compon de vegetals segons temporada i disponibilitat: enciams, tomàquet, 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, pera, pinya...

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 primavera-estiu : maduixes, peres, cireres, pruna, préssec, poma, albercoc, síndria, meló...

Verdura de primavera-estiu : carbassó, bledes, espinacs, pèsols, mongetes verdes, albergínies, carxofes, espàrrecs...

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

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

Tot cuinat amb oli d'oliva verge.

L'arròs tres delícies es compon de: gambes pelades, pastanagues, 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 dia 4	DIMARTS dia 5	DIMECRES dia 6	DIJOUS dia 7	DIVENDRES dia 8
1	Sopa amb pasta menuda	Crema de verdures	Verdura al vapor	Amanida tèbia de pasta	Amanida al gust
	Carn blanca a la planxa	Peix a la marinera	Peix amb salsa verda	Truita de tonyina	Pizza feta a casa
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps
	dia 11	dia 12	dia 13	dia 14	dia 15
2	Verdures al vapor	Consomé	Parrillada de verdures	Trinxat de col i patata	Saltejat de pasta i verdures
	Hamburguesa de pollastre	Truita variada	Peix al forn	Calamars a la romana	Rotllet pernil dolç farcits al forn
	Fruita del temps	Iogurt	Compota de fruita a la canyella	Fruita del temps	Fruita del temps
	dia 18	dia 19	dia 20	dia 21	dia 22
3	Sopa minestrone amb lletnies vermelles	Coliflor gratinada	Menestra de verdura	Pasta de colors al pesto	Amanida variada
	Salsitxes	Peix a la planxa	Croquetes de peix	Carn blanca a la planxa	Pa amb tomàquet i pernil
	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn
	dia 25	dia 26	dia 27	dia 28	dia 29
4	Sopa d'arròs	Verdura bullida o al vapor	Consomé	Parrillada de verdures	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ
	Crestes farcides al forn	Peix a la marinera	Peix (blan o blau) i verdures a la planxa	Truita de pernil dolç	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Poma al forn	Fruita del temps	

### 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, endíviies, 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 primavera-estiu : maduixes, peres, cireres, pruna, préssec, poma, albercoc, síndria, meló...
- 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.