

Menú escola Ciutat Cooperativa

GENER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	1 VACANCES	2 VACANCES	3 VACANCES	4 VACANCES
7 FESTA	8 Llacets amb salsa de tomàquet Calamars a la romana i guarnició de pastanaga i olives Pinya en el seu suc	9 Bledes amb patata Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita dels temps	10 Mongetes blanques amb hortalisses Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	11 Arròs tres delícies Lluç amb salsa de verdures i guarnició de carbassó al forn Fruita del temps
14 Mongeta tendra amb patata Seitàn arrebossat i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	15 Cigrons a la jardineria Gall dindi a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	16 Sopa de brou amb pistons Daus de vedella guisats amb bolets i guarnició de patates cub Fruita del temps	17 Arròs amb salsa de tomàquet Fogoner a la llauna i amanida d'enciam i olives logurt natural	18 Puré de carbassa i pastanaga Ous gratinats amb pernil i xampinyons i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps
21 Col amb patata Porc amb salsa de poma Fruita del temps	22 Escudella barrejada Palomet a la planxa i guarnició de patates xips Fruita del temps	23 Arròs integral a la milanesa Truita de tonyina i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	24 Llenties estofades amb hortalisses Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	25 Tallarines a la carbonara Bròtola al forn amb llimona i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
28 Crema de porro i patata Pit de pollastre a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	29 Amanida completa amb bacon cruixent i poma Paella de peix Fruita del temps	30 Cigrons a la provençal Truita a la francesa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	31 Macarrons integrals al pesto Peix blanc fresc arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.

Malbaratament alimentari

Els aliments constitueixen un recurs valuós que s'ha de gestionar i consumir amb la màxima cura i responsabilitat.



ACCIONS DE PREVENCIÓ:

- 1) **Planificar els menús** amb antelació i fer una llista coherent amb les quantitats d'aliments que realment es necessitaran, per **evitar comprar-ne en excés**.
- 2) **Potenciar el consum d'aliments locals i de temporada**.
- 3) **Conservar els aliments adequadament** (ex.: a la nevera), tenint en compte les instruccions de les etiquetes, el moment previst pel seu consum i el menjar sobrant.
- 4) **Ser conscients de que es pot consumir un aliment passada la data de consum preferent**, sempre i quan s'hagi conservat correctament.
- 5) **Fixar-se en les dates de caducitat**, per evitar comprar aliments que no seran consumits, i revisar habitualment els aliments refrigerats.

Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats es cuinen amb una **base de sofregit** de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Mongetes blanques estofades amb hortalisses: mongeta, all, tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i oli d'oliva.

Arròs tres delícies: arròs, pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga.

Cigrons a la jardinera: cigrò, mongeta verda i una base de sofregit.

Sopa de brou amb pistons: pasta i brou de pastanaga, patata, api, nap, porro i xirivia.

Puré de carbassa i pastanaga: carbassa, pastanaga, patata, ceba i oli d'oliva.

Ous gratinats amb pernil i xampinyons: ou de gallina, pernil dolç, xampinyó, formatge ratllat i salsa beixamel (llet, farina, margarina i formatge ratllat).

Lenties estofades amb hortalisses: llentia i una base de sofregit.

Arròs integral a la milanesa: arròs integral, formatge ratllat, pernil dolç, pèsol, tomàquet, ceba, all i oli d'oliva.

Escudella barrejada: fideu, mongeta blanca, cigrò i brou d'au amb pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

Tallarines a la carbonara: pasta, llet, bacó, farina de blat, margarina i nou moscada.

Crema de porro i patata: patata, porro, llet i oli d'oliva.

Arròs amb calamars: arròs, calamar, pèsol i una base de sofregit.

Cigrons a la provençal: cigrò, tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i oli d'oliva.

Salsa de poma (carn): poma, ceba, all, pebre negre i oli d'oliva.

A la llauna (peix): all, oli d'oliva, vinagre i sal.

Salsa de verdures (peix): ceba, carbassó, pastanaga, all, lloer i oli d'oliva.

Salsa de taronja (carn): taronja, ceba, all i oli d'oliva.

Proposta de sopars

GENER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 VACANCES	2 VACANCES	3 VACANCES	4 VACANCES
7 FESTA	8 Amanida tèbia de lleties Gall dindi al forn amb salsa de mostassa Fruita dels temps	9 Sopa de brou vegetal amb arròs Lluç amb verdures a la papillot Fruita dels temps	10 Tallarines saltejats amb verdures al wok Truita de carbassó i ceba Fruita del temps	11 Bròquil amb patata Costelletes de conill arrebossades i amanida d'enciam i olives logurt natural
14 Macarrons a la bolonyesa amb formatge Bròtola al forn amb llimona Fruita del temps	15 Arròs amb verdures Truita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	16 Espinacs amb patata Croquetes de bacallà i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	17 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra a la planxa i guarnició de samfaina Fruita del temps	18 Amanida completa amb formatge de cabra, ceba cruixent i fruits secs Pollastre al forn amb patates panadera Fruita del temps
21 Arròs amb calamars Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i olives logurt natural	22 Llacets amb tomàquet i tonyina Pollastre a l'allet Fruita del temps	23 Cigrons saltejats amb bacon Bistec a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	24 Coliflor amb patata Hamburguesa de peix a la planxa i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	25 Hummus d'albergínia amb verdures crues Arròs a la cubana Fruita del temps
28 Lleties amb oli Calamarsets a la planxa amb all i julivert i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	29 Sopa de brou amb lleties Brotxetes de gall dindi i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	30 Pèsols amb patata Salmó al forn amb guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	31 Amanida completa amb taronja, ceba, olives i tonyina Pollastre al forn i guarnició de puré de patata Fruita del temps	