

Menú escola Ciutat Cooperativa

MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.			1 Crema de porro i patata Pizza casolana de tonyina Natilles
4 FESTA	5 Rissoto de xampinyons Truita a la francesa i guarnició de pastanaga i olives Fruita del temps	6 Patates guisades amb hortalisses Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	7 Espaguetis al pesto Palometa a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	8 Cigrons a la jardinera Escalopa de vedella i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses Fogoner al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps 11	12 Mongeta tendra amb patata Daus de porc guisats amb bolets Fruita del temps	13 Sopa de brou amb pistons Truita de patates i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	14 Mongetes blanques amb rajolí d'oli Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i olives logurt natural	15 Crema de pèsols i patata Fideus a la cassola Fruita del temps
18 Espinacs amb patata Truita de pernil i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	19 Cigrons estofats amb hortalisses Hamburguesa de vedella i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps	20 Llacets a la carbonara Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	21 Coliflor amb patata Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	22 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses Llom de porc a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps 25	26 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	27 Arròs amb calamars Truita de formatge i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	28 Macarrons a la italiana Gall dindi empanat i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	29 Patates a la riojana Bacallà al ajoarriero i amanida d'enciam i pastanaga Flam

EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, és un bon moment per a realitzar un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el mig matí, el dinar i el sopar.

Així doncs per a complementar aquestes aportacions de nutrients, per berenar es recomana el consum de 2 dels 3 grups d'aliments següents: cereals i derivats, els làctics, i fruita fresca. També és bon moment per al consum de fruita seca que ens aporta àcids grassos saludables, i és aconsellable la presència d'aigua.

Alguns exemples...

- Entrepà de formatge
- Pa amb xocolata i fruites seques o torrades (nous, ametlles, avellanes..) i suc de taronja natural.
- Un iogurt o un got de llet, amb musli
- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Macedònia de fruites fresques amb iogurt



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.

Llegums estofades amb hortalisses: llegum, all, tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i oli d'oliva.

Cigrons a la jardinera: cigrons, mongeta verda i sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Crema de pèsols i patata: patata, pèsols, pastanaga, api, nap, xirivia, sal i oli d'oliva.

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

Crema de bròquil: patata, bròquil, ceba, porro, sal i oli d'oliva.

Patates guisades amb hortalisses: patata, carbassó, pastanaga, mongeta verda, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Patates a la riojana: patata, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, xoriç, all, llorer, sal i oli d'oliva.

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

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

Arròs a la cassola: arròs, porc, pèsols, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Rissoto de xampinyons: arròs, llet, xampinyons, ceba, formatge ratllat amb brou de , all, julivert i oli d'oliva. I brou de pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

Arròs amb calamars : calamars, arròs, pèsols i sofregit base de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Daus de porc guisats amb bolets: porc, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, xampinyons, all i oli.

Bacallà al ajoarriero: Bacallà, all, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, sal i oli d'oliva.

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

Salsa verda (peix): all , julivert i oli d'oliva.

Salsa italiana (pasta): tomàquet, ceba, all i oli.

Font:http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicos/per_perfiles/centres_educatius/menus_escolars/programes_revisio_programacions_menus_escolars_catalunya_preme/documents/arxiu/millorem_esmorzars_berenars.pdf

Imatge:<http://bbbook.com.pe/blog/2015/03/preparando-loncheras-nutritivas>

Proposta de sopars

MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Arròs basmati amb verdures i gambes Pollastre al forn amb herbes provençals i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps 1
4 FESTA	5 Crema de llegums Salsitxes de porc a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	6 Amanida completa amb espinacs crus, maduixa, olives i nous Arròs a la cubana logurt natural	7 Minestra de verdures amb patata Gall dindi a la planxa amb puré de carbassa casolà Fruita del temps	8 Espirals amb salsa de tomàquet Trita a la francesa i guarnició de xampinyons Fruita del temps
11 Macarrons gratinats amb tomàquet Pollastre al forn amb ceba confitada Fruita del temps	12 Arròs tres delícies Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Coliflor amb patata Bistec a la planxa i guarnició de pebrot escalivat Fruita del temps	14 Amanida completa amb enciam, espàrrecs blancs, raves, ceba i olives Mandonguilles de quinoa amb verdures Fruita del temps	15 Cus cus amb verdures Trita de carbassó i ceba i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural
18 Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb salsa curri Fruita del temps	19 "Panache" de verdures Brotxetes de gambes i pinya a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	20 Llenties saltejades amb verdures Gall dindi a la planxa i guarnició de xampinyons Fruita del temps	21 Macarrons al pesto Tonyina al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	22 Crema de pèsols Trita a la francesa i guarnició de verdures saltejades Fruita del temps
25 Arròs amb xampinyons Trita de patates i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	26 Amanida de llacets amb mongeta verda i olives negres Salmó a la planxa guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	27 Bledes amb patata saltejades amb pernil i all Tiretes de gall dindi al wok amb verdures i salsa de soja Fruita del temps	28 Hummus de cigrons amb torradetes Lluç al forn amb tomàquet, carbassó i patata Fruita del temps	29 Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba confitada Fruita del temps