

Menú escola Ciutat Cooperativa

JUNY

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.			
3	4	5	6	7
Bledes amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Mongetes blanques saltejades amb verdures i bacon Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Macarrons amb salsa de tomàquet Trita a la francesa i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Arròs 3 delícies Gall dindi al forn i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	Amanida de patata Llom de porc a la planxa i guarnició de carbassó arrebossat Fruita del temps
10	11	12	13	14
FESTA	Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de pernil i guarnició de pastanaga i olives Fruita del temps	Puré de verdures Daus de vedella a l'orenga i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps	Amanida de pasta Aletes de pollastre al forn i amanida de tomàquet i orenga Gelats	Llenties estofades amb hortalisses Rap a la marinera Fruita del temps
17	18	19	20	21
Crema de carbassó Trita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Amanida d'arròs Gall dindi agredolç (mel i salsa de soja) Fruita del temps	Cigrons a la jardineria Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Ensaladilla russa Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Àpat de Fi de curs Amanida completa amb bacon i poma Pizza de tonyina Gelats Refresc sense gas
24	25	26	27	28
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES

LES AMANIDES D'ESTIU

Ara que arriba la calor, les amanides agafen importància en els nostres menús d'estiu.

Aquest plat ens ofereix tots els beneficis dels aliments i una bona digestió, ja que acostuma a ser un àpat molt lleuger i de fàcil digestió.

És molt comú que a l'estiu preparem per al dinar o al sopar, una amanida com a plat únic, per això és important que combinem bé els aliments perquè la nostra amanida sigui un àpat complet. Així doncs, apart de les pròpies hortalisses/verdures també haurà de tenir hidrat de carboni i proteïnes. Una bona idea és fer combinacions amb les llegums, patata, arròs o pasta i afegir peix, pollastre, formatge o ou a les nostres amanides.

Us animem a que feu totes les combinacions possibles aquest estiu!

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 saltejades amb verdures i bacó: mongeta, ceba, bacó, sal i oli d'oliva.

Paella de peix: arròs, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, pèsols, calamar, musclo, gambes, all sal i oli d'oliva.

Amanida de patata: patata, tomàquet, ou, olives negres, all, julivert, sal i oli d'oliva.

Puré de verdures: patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, porro, sal i oli d'oliva.

Amanida de pasta: espirals, pernil dolç, tomàquet, oliva verda, sal i oli d'oliva.

Crema de carbassó: patata, carbassó, ceba, llet, nou moscada, pebre, sal i oli d'oliva.

Amanida d'arròs: arròs, tomàquet, tonyina, pastanaga, blat de moro, sal i oli d'oliva.

Gall dindi agredolç: gall dindi, mel, salsa de soja, mostassa, ceba.

Cigrons a la jardineria: cigró, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, mongeta verda, all, sal i oli d'oliva.

Ensaladilla russa: patata, pastanaga, pèsols, mongeta tendra, tonyina, oliva verda, ou i maionesa.



Font: <http://amanides.cat/nutricionista.html>

Imatge: <https://nl.123rf.com/clipartvectoren/platen.html?sti=m1i60ufbgiv4yu9oivj>

Proposta de sopars

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa i guarnició de pebrot fregit Fruita del temps	4 Cabdells amb picada de pebrot vermell, cogombre, tomàquet, ceba i vinagreta de mel Conill al forn amb ceba i patata panadera logurt natural	5 Bròquil amb patata Salsitxes de pollastre al forn i guarnició de patates xip Fruita del temps	6 Amanida de pasta Salmó al forn amb escalivada Fruita del temps	7 Pèsols saltejats amb pernil cuit Bacallà a la planxa amb verdures i guarnició d'enciam Fruita del temps
10 FESTA	11 Amanida d'enciam, formatge blau, nous, pernil salat i figues Calamars arrebossat Fruita del temps	12 Cigrons saltejats Bacallà amb salsa verda i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	13 Gaspaxo amb crostons de pa Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i pastanaga Fruita dels temps	14 Amanida d'arròs Remenat d'ou amb espàrrecs verds, all i julivert i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
17 Hummus de cigrons amb tires de pastanaga Pollastre al curri Fruita del temps	18 Vichyssoise Lluç amb samfaina i guarnició d'enciam logurt natural	19 Tallarines amb verdures Tonyina al forn amb ceba confitada Fruita del temps	20 Amanida de tomàquet, formatge fresc, advocat i orenga Truita de carbassó i patata Fruita del temps	21 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb llimona Fruita del temps
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES