

# Menú escola Ciutat Cooperativa

## DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Lenties guisades amb arròs <b>2</b></p> <p>Truita de formatge i amanida d'enciam i brots de soja</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>3</b></p> <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Vedella a la jardineria</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de brou amb lletres</p> <p>Tonyina a la planxa i guarnició de patata al caliu</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>5</b></p> <p>Espinacs amb patata</p> <p>Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i germinats</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>
<p><b>9</b></p> <p>Macarrons amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de tonyina i guarnició de pastanaga i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de pastanaga i patata</p> <p>Mongetes blanques estofades amb xoriç</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arròs amb verduretes</p> <p>Peix blanc fresc al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>12</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Calamars a l'andalusa casolans i amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>13</b></p> <p>Puré de llegums</p> <p>Daus de gall dindi amb salsa de poma i guarnició de patates fregides casolanes</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Lenties estofades amb hortalisses <b>16</b></p> <p>Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patates i amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>18</b></p> <p>Puré de verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Àpat de Nadal</b></p> <p>Sopa de galets</p> <p>Pollastre de Nadal</p> <p>Neules i torrons</p> <p>Refresc sense gas</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Pica-pica fi del trimestre</b></p> <p>Pica-pica</p> <p>Pizza casolana de pernil</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>VACANCES</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>VACANCES</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>VACANCES</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>VACANCES</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>VACANCES</b></p>
<p><b>30</b></p> <p><b>VACANCES</b></p>	<p><b>31</b></p> <p><b>VACANCES</b></p>		<p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</p>	<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>

## CONSELLS PER EVITAR GRIPS I REFREDATS

Dins d'una adequada dieta saludable i equilibrada, han d'haver aliments amb propietats antioxidants, antivirals i bactericides, a més dels rics en vitamines A, B, C, E i proteïnes, per poder ajudar a prevenir i alleujar els símptomes del refredat o grip, fins i tot reduir la seva durada.

També és important afegir a la nostra cistella de la compra aliments rics en proteïnes (peixos, llegums, etc ..). El dèficit de proteïnes pot augmentar el risc de patir infeccions.

I la ingesta d'abundant líquid també és primordial. Beure molta aigua evita la deshidratació, ajuda a l'eliminació de mucositat i també a disminuir les toxines.



### 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.

**Lenties estofades amb arròs:** llentia, arròs, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Mongetes blanques estofades amb xoriço:** mongeta, xoriço, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Lenties estofades amb hortalisses:** lenties, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Puré de llegums:** cigrò, mongeta, patata, ceba, carbassó, sal i oli d'oliva.

**Pizza casolana de pernil:** base de pizza, tomàquet triturat, formatge ratllat i pernil.

**Sopa de galets:** pasta, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, nap, xirivia i porro.

**Arròs amb verduretes:** arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsol, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

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

**Pollastre de Nadal:** pollastre, ceba, tomàquet pelat i triturat, pruna, pansa, pebre, all i oli d'oliva.

**A la jardineria:** tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pèsol, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

**Salsa verda:** picada d'all i julivert.

**Salsa de poma:** ceba, poma, all, pebre negre molt, sal i oli d'oliva.

Font: <http://nutricionistaacasa.cat/2017/11/03/consells-per-evitar-grips-i-refredats/>  
Imatge: <https://sp.depositphotos.com/228632980/stock-illustration-influenza-bad-cold-girl-image.html>

# Proposta de sopars

## DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Amanida completa amb formatge fresc, mandarina i ametlla Tires de gall dindi arrebossat amb salsa de mostassa Fruita del temps</p> <p><b>2</b></p>	<p>Mongetes blanques saltejades amb verdures Trita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural</p> <p><b>3</b></p>	<p>Arròs al curri Bistec a la planxa i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps</p> <p><b>4</b></p>	<p>Llacets amb verdures Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps</p> <p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>FESTIU</p>
<p>Bledes saltejades amb patata Pollastre a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps</p> <p><b>9</b></p>	<p>Cous-cous amb verdures Salmó a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural</p> <p><b>10</b></p>	<p>Crema de carbassó Trita a la francesa i guarnició d'albergínia al forn Fruita del temps</p> <p><b>11</b></p>	<p>Sopa de brou amb arròs Llom a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps</p> <p><b>12</b></p>	<p>Llenties saltejades amb verdures i tomàquet Lluç a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p> <p><b>13</b></p>
<p>Coliflor amb patata Bistec a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps</p> <p><b>16</b></p>	<p>Macarrons al funghi Pollastre a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps</p> <p><b>17</b></p>	<p>Cigrons saltejats amb bacon Bacallà a la llauna Fruita del temps</p> <p><b>18</b></p>	<p>Mongeta tendra amb patata Trita a la paisana i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p> <p><b>19</b></p>	<p>Arròs amb verdures Lluç a la planxa i amanida d'enciam i germinats logurt natural</p> <p><b>20</b></p>
<p><b>23</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>24</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>25</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>26</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>27</b></p> <p>VACANCES</p>
<p><b>30</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>31</b></p> <p>VACANCES</p>			