

# Menú escola Ciutat Cooperativa

## FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>3</b></p> <p>Bròquil amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p><b>4</b></p> <p>Mongetes blanques saltejades amb verdures Bacallà a la romana i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p><b>5</b></p> <p>Puré de carbassa i pastanaga Fideus a la cassola Fruita del temps</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de formatge i amanida d'enciam i olives logurt natural</p>	<p><b>7</b></p> <p>Escudella barrejada Salmó amb salsa de verdures i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps</p>
<p><b>10</b></p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet Gall dindi al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p><b>11</b></p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Truita de cavalla i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p><b>12</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arròs tres delícies Lluç empanat i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p><b>14</b></p> <p>Puré de verdures Fricandó de vedella Fruita del temps</p>
<p><b>17</b></p> <p>Trinxat de col i patata Bacallà a la llauna i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de brou amb estrelletes Truita de patata i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arròs integral amb verdures Pollastre rostit Fruita del temps</p>	<p><b>Dijous gras 20</b></p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn i guarnició de patates xips Fruita del temps</p>	<p><b>Àpat de Carnestoltes 21</b></p> <p>Crema de porro i patata Macarrons amb salsa de tomàquet i cavalla Crema de xocolata</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de pernil i guarnició de pastanaga i olives Fruita del temps</p>	<p><b>26</b></p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Daus de porc amb salsa de poma Fruita del temps</p>	<p><b>27</b></p> <p>Tallarines amb verduretes i salsa de soja Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural</p>	<p><b>28</b></p> <p>Espinacs amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>
			<p><b>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.</b></p>	<p><b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b></p>

## LA IMPORTÀNCIA DE L'ESMORZAR

### Per què és tan important fer un bon esmorzar?

Després d'un bon descans nocturn, els nivells de sucre en sang són molt baixos, ja que el cos porta entre 6-10 hores sense rebre aliments.

Fer un bon esmorzar, trencar el dejuni i reposar els nivells de glucosa ens aportarà l'energia necessària per afrontar el dia.

Aquí t'expliquem un motiu essencial que afirmen la importància d'aquest àpat en el nostre dia a dia:

#### Energia pel cervell i pels músculs:

Ambdós s'alimenten de glucosa, per tant, l'àpat de l'esmorzar resulta indispensable per el bon funcionament del nostre organisme.

En el cas del cervell, s'alimenta de glucosa però no té la capacitat d'emmagatzemar-la, per tant, fer un bon esmorzar permetrà tenir una millor concentració durant les hores de treball i d'estudi

I, en el cas dels músculs, realitzar el primer àpat del dia de manera sana i equilibrada permetrà que la fatiga i el cansament desapareguin, donant energia per afrontar el dia i fent que resulti més fàcil la pràctica d'activitat física.



### 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, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

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

**Fideus a la cassola:** fideus, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, carn magra, cansalada, pebre negre mòlt, all, sal i oli d'oliva.

**Arròs tres delícies:** arròs, pernil, ou, pèsol, pastanaga, sal i oli d'oliva.

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

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

**Tallarines amb salsa de soja i verduretes:** tallarines, pebrot vermell, pastanaga, pebrot verd, ceba, carbassó, soja i salsa de soja.

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

**Sopa de brou amb estrelletes:** brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal) i estrelletes.

**Escudella barrejada:** fideus, mongeta blanca, cigró i brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal).

**Fricandó de vedella:** vedella, ceba, tomàquet pelat i triturat, fècula de blat moro, llorer, all, sal i oli d'oliva.

**Salsa de verdures:** pastanaga, carbassó, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, llorer, pebre negre mòlt, all, sal i oli d'oliva.

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

**A la llauna:** pebre vermell, vinagre de vi negre, sal i oli d'oliva.

**A l'allada:** llorer, sall, pebre negre mòlt, sal i oli d'oliva.

Font: <https://www.clinicauandes.cl/shortcuts/novedades/la-importancia-del-desayuno>

Imatge: [http://www.ieslacorredoria.es/index.php?option=com\\_content&view=article&id=682:desaysaluda&catid=111:educacion-salud&Itemid=65](http://www.ieslacorredoria.es/index.php?option=com_content&view=article&id=682:desaysaluda&catid=111:educacion-salud&Itemid=65)

# Proposta de sopars

## FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs amb carxofa <b>3</b> Remenat d'ou amb espàrrecs i gambetes i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de brou amb <b>4</b> "picadillo" Conill al forn amb xampinyons saltejats Fruita del temps	Espinacs amb patata <b>5</b> Sèpia a la planxa amb all i julivert i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Llenties estofades <b>6</b> amb costella Lluç al forn amb patata, pastanaga, tomàquet i ceba Fruita del temps	Amanida completa amb <b>7</b> formatge de cabra, nous i vinagreta de mel Pizza de bacon i formatge logurt natural
Arròs al curri <b>10</b> Hamburguesa de peix i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Amanida completa amb <b>11</b> taronja, tomàquet xerri i espinacs crus logurt natural	Pèsols estofats amb <b>12</b> patata, pernil i ceba Daus de peix amb ceba confitada Fruita del temps	Macarrons a la napolitana <b>13</b> Llom a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons saltejats <b>14</b> amb espinacs Trita de patata i guarnició de pebrot escalivat Fruita del temps
Arròs amb salsa de <b>17</b> tomàquet Gall dindi a la planxa i guarnició de carxofa al forn Fruita del temps	Mongetes blanques <b>18</b> amb oli Salmó al forn amb llimona i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	Bledes amb patata <b>19</b> Calamars a la planxa i amanida d'enciam i olives logurt natural	Cous cous amb verdures <b>20</b> Trita a les fines herbes i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Bròquil amb patata <b>21</b> Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps
<b>24</b> <b>FESTIU</b>	Crema de llegums <b>25</b> Empanada de peix i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Sopa de peix <b>26</b> amb arròs Trita de carxofes i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	Minestra de verdures <b>27</b> Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Amanida completa <b>28</b> amb enciam, poma, pipes pelades i formatge fresc Salmó al forn i guarnició de patata al caliu logurt natural

