

Menú escola Ciutat Cooperativa

GENER 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.			1 VACANCES
4 VACANCES	5 VACANCES	6 VACANCES	7 VACANCES	8 Llacets amb salsa de tomàquet Calamars a la romana i guarnició de pastanaga i olives Pinya en el seu suc
Puré de carbassa i pastanaga Pollastre al forn amb guarnició de patates cub Fruita del temps 11	Cigrons a la jardinera Truita de pernil i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps 12	Mongeta tendra amb patata Gall dindi arrebossat i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps 13	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç a la llauna i amanida d'enciam i olives Natilles 14	Sopa de brou amb pistons Canelons de carn gratinats Fruita del temps 15
Tallarines a la carbonara Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps 18	Llenties estofades amb hortalisses Porc amb salsa de poma Fruita del temps 19	Col amb patata Aletes de pollastre al forn i guarnició de patates xips Fruita del temps 20	Arròs amb verdures Truita francesa i amanida d'enciam i pipes de gira-sol logurt natural ECO sense sucre 21	Escudella barrejada Palometa a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps 22
Minestra de verdures Pollastre al forn i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps 25	Crema de porro i patata Paella de peix Fruita del temps 26	Mongetes blanques saltejades amb hortalisses Truita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps 27	Macarrons al pesto Peix fresc al forn i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural ECO sense sucre 28	Patates guisades amb hortalisses Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita del temps 29

Al·lèrgies i intoleràncies

Les al·lèrgies alimentàries són reaccions adverses de l'organisme com a conseqüència del contacte, ingestió o inhalació d'un aliment o d'algun dels seus components.

Per tal que una reacció adversa a un aliment sigui considerada al·lèrgia hi ha d'haver una base immunològica, és a dir, el sistema immunològic ha de reaccionar contra substàncies presents en els aliments que reben el nom d'al·lèrgens. Quan els al·lèrgens estimulen el sistema immunològic, donen lloc a una resposta excessiva i patològica en la qual el sistema respon a l'al·lèrgen com si es tractés d'una amenaça i conseqüentment es desencadena la reacció al·lèrgica.

- ✓ Síntomes de l'al·lèrgia: congestió nasal o inflamació i erupcions a la pell. En casos més greus pot aparèixer asma, diarrea o còlics.

Les intoleràncies alimentàries, en canvi, són reaccions adverses als aliments que es produeixen a causa d'algun tipus d'alteració que impedeix digerir correctament un aliment o algun dels seus components.

Poden tenir una simptomatologia similar a la d'algunes al·lèrgies: diarrea o dolor abdominal, però en aquest cas no hi intervé el sistema immunitari, sinó que són causades per dèficits enzimàtics, reaccions farmacològiques o, en alguns casos, mecanismes desconeguts.

- ✓ Les dues causes més comunes d'intolerància alimentària són la lactosa i el gluten.



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.

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

Arròs amb verdures: sofregit de ceba, all i tomàquet pelat i triturat, pèsols, mongeta tendra i pastanaga

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

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

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

Amanida completa amb bacon i poma: enciam, tomàquet verd, pastanaga, blat de moro, bacó, poma, sal i oli d'oliva.

A la carbonara: llet semidesnatada, bacó, farina de blat, margarina, nou moscada i sal.

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.

Al pesto: formatge rallat, alfàbrega, all, sal i oli d'oliva.

Proposta de sopars

GENER 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.			1 VACANCES
4 VACANCES	5 VACANCES	6 VACANCES	7 VACANCES	8 Sopa minestrone Sandwich de pernil cuit i Emmental amb guarnició de xerris Fruita del temps
Fideus d'arròs amb verdures Rogers a la planxa i amanida d'enciam tomàquet logurt natural 11	Blat sarraí amb verdures Conill a la planxa amb guarnició de puré de moniato Fruita del temps 12	Amanida de quinoa Salmó al forn amb guarnició de porro Fruita del temps 13	Crema de llegums Trita a la francesa i guarnició de verdures saltejades Fruita del temps 14	Amanida variada amb mandarina i nous Llobarro al forn amb patata Fruita del temps 15
Bulgur amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal i amanida d'escarola logurt natural 18	Sopa de peix i fideus Pit de pollastre arrebossat i guarnició de carxofa al forn Fruita del temps 19	Amanida variada amb formatge fresc Bacallà a la planxa i amanida de tomàquet Fruita del temps 20	Bledes amb patata i allet Rellom de porc a la planxa amb patates <i>deluxe</i> casolanes Fruita del temps 21	Crema de verdures Pizza casolana de formatges Fruita del temps 22
Sopa de brou vegetal amb arròs Trita de formatge i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps 25	Espinacs a la crema Llonza de porc a la planxa amb patata al caliu Fruita del temps 26	Mill amb verdures Seitan a la planxa amb formatge fos Fruita del temps 27	Carxofa farcida d'arròs al forn Conill a la planxa amb guarnició de puré de patates casolà Fruita del temps 28	Coliflor gratinada Broquetes de llenguado, tomàquets xerri i ceba amb guarnició d'enciam logurt natural 29