




MENÚS ABRIL 2024 - ESCOLA PUIGBERENGUER

menús revisats per Alba Ribalta Canudas, Dietista-nutricionista, n° col·legiada 1682



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2	3	4	5
	1. Arròs amb salsa de tomàquet 2. Pollastre (falafel*) amb amanida d'enciam i tomàquet 3. Fruita ecològica <i>Menú lliure d'al·lèrgens</i> <i>Verdura + llegum</i>	1. Crema de carabassa i crostonets 2. Remenat d'ou amb verdures 3. Fruita del temps <i>Conté: Ou, gluten</i> Amanida + peix + patata	1. Pasta amb salsa pesto i formatge 2. Peix amb amanida d'enciam, pastanaga i fruita 3. Fruita del temps <i>Conté: Gluten, lactosa, peix</i> Verdura + pa + carn	1. Espinacs amb mongetes 2. Hamburguesa de pollastre i cigrons (hamburguesa de cigrons*) amb tomàquet i ceba 3. Fruita del temps <i>Menú lliure d'al·lèrgens</i> Amanida + pasta + ou
8	9	10	11	12 Menú alumnes
1. Arròs amb verdures 2. Truita amb formatge i amanida d'enciam, cogombre i tomàquet 3. Iogurt <i>Conté: Lactosa, ou</i> Verdura + llegum	1. Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge 2. Peix blanc amb amanida de blat de moro, tomàquet i pastanaga 3. Fruita ecològica <i>Conté: Peix, gluten, lactosa</i> Amanida + carn blanca + arròs	1. Cigrons amb tomàquet xerris i enciam 2. Gall d'indi a la planxa (tonyina*) amb enciam, ceba i olives 3. Fruita del temps <i>Conté: (peix*)</i> Verdura + patata + peix blau	1. Verdures bullides (pastanaga, mongeta tendra, coliflor) 2. Lenties amb arròs 3. Fruita del temps <i>Menú lliure d'al·lèrgens</i> Verdura + pa + ou	 <i>Conté: Gluten</i> Crema verdures + patata + carn
15	16	17	18	19
1. Arròs amb bolets 2. Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga 3. Fruita ecològica <i>Menú lliure d'al·lèrgens</i> Verdura + pasta + ou	1. Bledes amb mongetes blanques 2. Truita amb amanida d'enciam, fruita i pastanaga 3. Iogurt <i>Conté: Lactosa, ou</i> Amanida + peix + pa	1. Fideuà 2. Peix blanc amb amanida d'enciam, fruita i pastanaga 3. Fruita del temps <i>Conté: Gluten, peix</i> Amanida + carn blanca + arròs	1. Crema de cigrons amb porro i bolets 2. Pollastre a la planxa (tonyina*) al forn amb amanida (enciam, pastanaga, sèsam) 3. Fruita del temps <i>Conté: Sèsam, (peix*)</i> Paninis de verdures i formatge	Dia de lliure disposició
22 Senegal	23 Sant Jordi	24	25	26
1. Arròs amb peix (thieboudienne) 2. Estofat de pollastre* (yassa) amb verdures (llegum*) 3. Galeta amb infusió d'hibiscus <i>Conté: Peix, gluten</i> Verdura + pasta + formatge	1. Espaguetis amb salsa de tomàquet 2. Falafels de cigrons amb salsa de iogurt i amanida d'enciam i tomàquet 3. Coca de Sant Jordi <i>Conté: gluten, lactosa i ou</i> Crema verdures + patata + peix	1. Lenties estofades 2. Truita amb tonyina i amanida d'enciam, pastanaga i fruita 3. Fruita del temps <i>Conté: Peix, ou</i> Verdura + pa + carn blanca	1. Arròs tres delícies (amb pèsols, truita, pastanaga) 2. Peix amb verdures 3. Fruita del temps <i>Conté: Ou, peix</i> Amanida + quinoa + formatge	1. Vichissoise amb crostonets 2. Salsitxes (formatge fresc*) amb salsa de tomàquet 3. Fruita del temps <i>Conté: Lactosa</i> Verdura + llegum
29	30			
1. Lenties amb verdures saltejades 2. Paninis de tonyina i formatge amb amanida d'enciam i ceba 3. Fruita ecològica <i>Conté: Lactosa, peix, gluten</i>	1. Gaspatxo amb crostonets 2. Truita de patates amb amanida de cogombre i blat de moro 3. Iogurt <i>Conté: Lactosa, ou, gluten</i>			



MENÚS ABRIL 2024 - ESCOLA PUIGBERENGUER

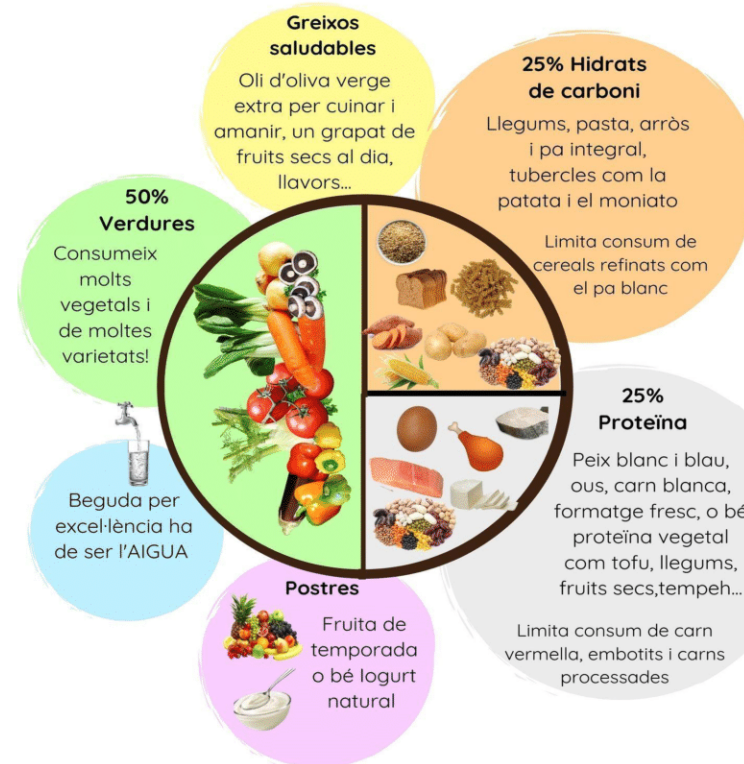
menús revisats per Alba Ribalta Canudas, Dietista-nutricionista, nº col·legiada 1682



De temporada: Ceba, porro, enciam, bleda, pastanaga, coliflor, bròquil, col, faves. Poma, maduixa, mandarina, plàtan.

*Els nens i nenes que no mengin carn entre parèntesis s'indica el plat que se'ls hi donarà
El menjador disposa de cuina pròpia. Tots els plats són cuinats a l'escola amb l'equip de cuineres. Les amanides, fruita ecològica, cols i carabasses les comprem de proximitat, a la botiga Mengem Bages. Les hamburgueses i mandonguilles les elaborem a la cuina de l'escola. Utilitzem oli d'oliva verge extra de la cooperativa ASPA de les Garrigues per a cuinar, amanir i fregir. A sota del menú diari trobareu en cursiva idees de sopars i els al·lèrgens que podem trobar al menú. Els ous són de gallines camperes criades en semi llibertat a la granja de Sallent, Casa Coll.

Els menús servits a l'escola segueixen el mètode del plat saludable de Harvard:



El dia remarcat amb color és el dia del menú dels i les alumnes. Abril: triat per 15

Per motius aliens a la programació pot haver-hi modificacions

Esmorzars saludables a l'escola

<p>1 peça de fruita + 1 grapat de fruits secs naturals o torrats</p> 	<p>Galetes de civada i plàtan + 1 peça de fruita</p> 	<p>Fruita seca banyada amb xocolata + 1 peça de fruita</p> 	<p>logurt amb fruita i granola</p> 
<p>1 grapat de fruits secs + 1 presa xocolata 70-85%</p> 	<p>Macedònia de fruites</p> 	<p>Idees entrepans saludables</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tonyina, tomàquet, enciam ● Formatge amb orenga ● Hummus, tonyina i tomàquet ● Nutella casolana i plàtan/figues/maduixes a sobre ● Formatge fresc, alvocat i tomàquet ● Salmó fumat i formatge d'untar ● Truita/ou dur amb tomàquets xerris ● Pernil salat ● Pernil dolç/gall d'indi amb formatge