

MENÚ BASAL

ESCOLA EL CASTELLOT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
1er: Mongeta verda i patata 2on: Palometa al forn amb amanida (enciam, pastanaga ratllada i blat de moro) Postres: Poma <i>Bistec amb escalivada i pa amb tomàquet logurt</i>	1er: Caldo d'au amb verdures 2on: Arròs a la cubana amb tomàquet i ou Postres: logurt <i>Saltejat de pasta amb bròquil i cansalada. logurt</i>	1er: Crema de carbassó i ceba 2on: Estofat de gall d'indi amb xampinyons Postres: Kiwi <i>Amanida amb fruita de pernil dolç Fruita</i>	1er: Cigrons bullits amb raig d'oli i ou dur 2on: Medalló de lluç al forn amb amanida (enciam, blat de moro i remolatxa) Postres: Taronja <i>Truita de carxofes amb pernil salat i biscotes. Macedònia</i>	1er: Quinoa amb verdures 2on: Pollastre a la milanesa amb amanida d'enciam, taronja i nous Postres: Pinya amb almívar <i>Crema de pastanaga i carbassa amb daus de salmó i torradetes. logurt</i>
9	10	11	12	13
1er: Crema de carbassa i patata 2on: Hamburguesa mixta de conill al forn amb amanida (enciam, pastanaga ratllada i blat de moro) Postres: Taronja <i>Pèsols saltejats amb pernil i ceba Fruita</i>	1er: Espaguetis amb xampinyons gratinats amb formatge 2on: Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, remolatxa i pastanaga ratllada) Postres: Mandarines <i>Palometa a la planxa i arròs amb verdures. Flam</i>	1er: Bledes i patata 2on: Salmó al forn a la taronja amb amanida (pastanaga, escarola i tomàquet) Postres: Plàtan <i>Crema de verdures i lluç amb patata al microones. Fruita</i>	1er: Paella de verdures i peix 2on: Gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit Postres: Poma <i>Pizza casolana de tonyina i formatge Fruita</i>	1er: Llenties estofades 2on: Bacallà al forn amb tomàquet Postres: logurt <i>Quinoa amb saltejat de bolets. Fruita</i>
16	17	DIA DEL PRIORAT	19	DIA DEL PÈSOL
1er: Sopa de peix amb rostes de pa 2on: Pollastre al forn amb ceba i tomàquet Postres: Mandarines <i>Pita amb vedella filetejada i amanida logurt</i>	1er: Cigrons guisats amb verdures 2on: Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit, cogombre i olives Postres: Plàtan <i>Amanida de tomàquet, arròs i pollastre. Fruita</i>	1er: "Olla barrejada" Caldo de pollastre i verdures amb col, patata, arròs i botifarró 2on: "Truita en suc" Ou, mongetes blanques, espinacs i pa Postres: logurt <i>Crema de verdures i orada amb patates. Fruita</i>	1er: Macarrons amb tomàquet 2on: Lluç al forn amb llimona i mantega i enciam amanit Postres: Poma <i>Patata amb bròquil amb formatge i embotit de gall d'indi gratinat al forn. Fruita</i>	1er: Arròs a la jardinera (pebrot, pèsols i ceba) 2on: Truita de formatge amb amanida (remolatxa, pastanaga i tomàquet) Postres: Maduixes amb nata <i>Hamburguesa completa de pollastre amb enciam i tomàquet. Fruita</i>
DIA DEL PÈSOL	24	25	DIA VEGETARIÀ	27
1er: Crema d'espàrrecs i pèsols 2on: Pit de pollastre a la planxa amb patates panaderes Postres: Plàtan <i>Amanida verda amb tonyina i coquetes d'arròs. Fruita</i>	1er: Tallarines amb salsa de formatges 2on: Cuetes de rap al forn amb amanida (pastanaga, escarola i tomàquet) Postres: Maduixes <i>Cuscús amb pisto i truita a la francesa. Fruita</i>	1er: Arròs amb salsa de tomàquet natural i orenga 2on: Botifarra a la planxa amb amanida (enciam, col llombarda i pastanaga ratllada) Postres: Taronja <i>Coliflor gratinada amb ceba, patata i ou. logurt</i>	1er: Amanida de mongeta verda, olives, tofu, blat de moro i alvocat 2on: Patates saltejades amb ceba i tomàquet Postres: logurt vegetal <i>Saltejat de quinoa amb hamburguesa vegetal. Fruita</i>	1er: Llenties amb sofregit de ceba i tomàquet natural 2on: Truita de tonyina i formatge amb enciam i olives Postres: Macedònia <i>Sopa de pistons i varetes de peix amb puré de pastanaga. Fruita</i>
30	DIA DEL PÈSOL			
1er: Fideus a la cassola (verdures i tacs de costella) 2on: Ventresca de lluç amb salsa verda amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Postres: Mandarines <i>Filet de vedella a la planxa amb carxofes i patates al caliu. Fruita</i>	1er: Pèsols amb tomàquet i ceba 2on: Croquetes de pollastre amb tomàquet amanit Postres: Poma <i>Puré de patata i carbassa amb llenguado a la planxa. Fruita</i>			

● PEIX
● FRUITS
SECS

● GLUTEN
● API

● CRUSTACIS
● MOSTASSA

● OUS
● SÈSAM

● CACAHUETS
● SULFITS

● SOJA
● TRAMUSSOS

● LÀCTICS
● MOL·LUSCS

ELS PÈSOLS

Els **pèsols** són aliments rics en proteïnes. Aquestes, són molt importants per la salut. Les proteïnes, no només es troben en aliments d'origen animal sinó que també són presents en alguns d'origen vegetal, com als **pèsols**. Les proteïnes són molt importants, principalment, perquè les nostres cèl·lules, òrgans, músculs, ossos i teixit conjuntiu, es construeixen amb la seva ajuda. A més, també depenem d'elles per reparar components vitals que són necessaris per al nostre funcionament diari.

Són una font de fibra, que ajuda a regular el trànsit intestinal i combatre problemes de restrenyiment. També són rics en potassi, indispensable per al bon funcionament de sistema nerviós.

El contingut en vitamines dels **pèsols** afavoreix la creació de cèl·lules sanguínies. Al mateix temps, ens aporten àcid fòlic, indispensable per a dones embarassades i en infants en època de creixement.

