

# SERVEI DE MENJADOR

CURS 20-21

Donavol s.c.c.l.

PUBLICACIÓ ESCOLAR 1R TRIMESTRE



**donavol**  
COOPERATIVA DE GESTIÓ  
D'ACTIVITATS DE LLEURE



# Els nostres menús

Els nostre menús no presenten cap aliment precuinat, al contrari, tots els aliments són d'elaboració pròpia i es fan cada dia a la cuina de l'escola i estan controlats per la dietista de l'Ajuntament.

En els nostres menús mensuals, sempre hi ha aliments vegetals que provenen dels pagesos de Sant Joan Despí. Aquests productes són de la temporada i vénen directament dels camps de Sant Joan Despí a la nostra escola, tal com els cullen els pagesos.



Enguany introduïrem una vegada al mes, aliments ecològics de procedència animal: hamburgueses, botifarra, salsitxes... També una vegada al mes cuinarem amb peix fresc. (Peix preparat per cuinar a les escoles que ha passat tots els controls de qualitat)



A l'hora d'elaborar els nostres menús es poden fer totes les variacions possibles, tenint sempre en compte no alterar la relació de principis immediats.

## Variacions del primer plat:

- Tota mena de verdura bullida amb patates.
- Purés i cremes de verdures variats.
- Fem els llegums estofats i a l'estiu els fem en amanida.
- Amb l'arròs i la pasta fem el mateix. Segons l'estació ho cuinem calent o fred, en amanides i barrejats amb altres aliments.
- L'arròs el presentem a la cubana, paella , de verdures,....
- La pasta la cuinem a la bolonyesa, a la carbonara, amb tomàquet ...
- Les patates les cuinem com a primer plat o també com guarnicions als segons plats, fregides, al forn...

## Variacions del segon plat:

- Cuinem tota mena de carns: pollastre, vedella, gall d'indi, porc....a la planxa, rostida, arrebossada amb salses... i sempre acompanyada amb guarnició: amanida verda, tomàquet i patates fregides
- Amb el peix fem el mateix .
- Els ous, els cuinem fent truites variades i també ous bullits i farcits.



## Variacions als postres:

- Fruita de la temporada.
- Macedònia o fruita en almívar.
- Làctic en totes les seves presentacions: iogurts de tots els sabors, natilles, cola-caó.

**Els nostres menús trimestrals no es repartiran en paper, quedaran penjats a la pàgina web de l'escola.**

# QUINS PRODUCTES PODEN PROVOCAR AL·LÈRGIES O INTOLERÀNCIES?

Els grups d'aliments que poden provocar al·lèrgies o intoleràncies són els següents:

## -CEREAIS QUE CONTINGUIN GLUTEN I PRODUCTES

**DERIVATS:** Inclou el blat, l'espelta, el kamut, l'ordi, la civada i el sègol.  
Es pot trobar en aliments que contenen farina, midons pa, pasta pa ratllat, galetes, pastisseria, salses sopes productes carnis, embotits....

**-CRUSTACIS I PRODUCTES A BASE DE CRUSTACIS:** Inclou entre d'altres les gambes, els escamarlans, els llagostins, els crancs, la llagosta,, el llamàntol....  
Es poden trobar a les sopes, a les salses, a les cremes....

## -PEIX I PRODUCTES A BASE DE PEIX:

Es poden trobar a les salses de peix, condiments i aliments preparats, brous, pastilles de brou, croquetes....

## -OUS I PRODUCTES A BASE D'OUS :

Inclou els ous de qualsevol espècie (gallina, guatlla, ànec...) i els productes derivats com l'albúmina, la clara d'ou i la lecitina d'ou.  
Es pot trobar als productes de pastisseria, pasta, plats preparats, productes carnis, salses, condiments.....

## SOJA I PRODUCTES A BASE DE SOJA:

A més a més de la salsa de soja, podem trobar-ne en alguns productes, com ara, a les postres, als gelats i als productes carnis; productes derivats de la soja com aïllats de proteïna de soja, els concentrats de proteïna de soja i la lecitina de soja que es fan servir com a ingredients en nombrosos plats. Són derivats de la soja el tofu i el miso.

## LLET I ELS SEUS DERIVATS, INCLOSA LA LACTOSA:

Inclou entre d'altres, lallet de vaca, cabra i ovella. A més, també s'inclouen els productes làctics, com ara la mantega, el formatge, elsiogurts, la crema

de llet...

Es pot trobar en una àmplia varietat d'aliments: postres, embotits, salses, productes carnis....

## -CACAUETS I PRODUCTES DERIVATS:

Són productes derivats del cacauet, la mantega, la farina i l'oli de cacauet.

Es poden trobar a les salses i als condiments preparats, xocolata.... a les galetes,...

## -FRUITS SECS I PRODUCTES DERIVATS:

Inclou les ametlles, avellanets, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs....  
Es troben als massapans, als pralinés, a la xocolata, als torrons, a les salses

preparades, als condiments....

## -API I PRODUCTES DERIVATS:

Inclou tota la planta, les llavors i les arrels  
Es pot trobar als condiments preparats, a les sopes, a les salses, a les amanides, en alguns productes carnis....

## -MOSTASSA I PRODUCTES DERIVATS:

Inclou tota la planta i les llavors.  
Es pot trobar als pans, als condiments preparats, a les salses, a les sopes, als productes carnis, als productes marinats...

## -GRANS DE SÈSAM I PRODUCTES A BASE DE GRANS DE SÈSAM:

Inclou a més dels grans, els brots de sèsam i les pastes de sèsam i l'oli de sèsam...  
Es pot trobar als pans, a les amanides, a les salses, a l'humus....

## - DIOXID DE SOFRE I SULFIT

Es fan servir com a conservants als crustacis, a les fruites dessecades, als productes carnis, als refrescos, als vegetals, al vi, a la cervesa...

## - TRAMUSSOS I DERIVATS:

Inclou les llavors i la farina de tramussos.  
Es pot trobar en alguns pans, pastissos, pastes farines...

## -MOL·LUSCS I DERIVATS:

Inclou entre d'altres musclos, cloïsses, ostres....  
Es poden trobar en cremes, salses, plats preparats....

EN EL CAS QUE UN DELS VOSTRES FILLS/ES  
PRESENTI ALGUN TIPUS D'AL·LÈRGIA O  
INTOLERÀNCIA, QUE HO FACI SABER A LA  
COORDINADORA DEL SERVEI DE MENJADOR DE LA  
VOSTRA ESCOLA PER TAL DE PRENDRE MESURES.

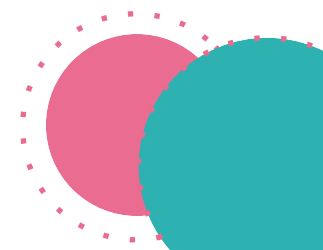
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			<p><b>1</b></p> <p>ARRÒS AMB POLLASTRE, TRUITA A LA FRANCESA, AMANIDA I LÀCTIC</p>	<p><b>2</b></p> <p>ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET, HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA, AMANIDA I FRUITA</p>
<p><b>5</b></p> <p>LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS, LLOM AMB SALSÀ DE POMA, AMANIDA I FRUITA</p>	<p><b>6</b></p> <p>AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, TONYINA I PERNIL DOLÇ, ESTOFAT DE PATATES AMB SÍPLA, PÈSOLS I PASTANAGA, LÀCTIC</p>	<p><b>7</b></p> <p>PATATES AMB MONGETA TENDRA OUS FARCITS AMB TONYINA I MAIONESA, AMANIDA I FRUITA</p>	<p><b>8</b></p> <p>ARRÒS AMB TOMÀQUET PIT DE POLLASTRE EMPANAT A LA CUINA, AMANIDA I FRUITA</p>	<p><b>9</b></p> <p>GALETS AL PESTO, PEIX AL FORN AMB ALL I JULIVERT, AMANIDA I FRUITA</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>festiu</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>PÈSOLS SALTEJATS AMB VERDURES, LLOM EMPANAT A LA CUINA, AMANIDA I FRUITA</p>	<p><b>14</b></p> <p>SOPA DE PEIX AMB CAP DE RAP I SOFREGIT DE TOMÀQUET, Ceba I ALLS, CUIXA DE POLLASTRE AL FORN, PATATES FREGIDES, FRUITA</p>	<p><b>15</b></p> <p>ARRÒS CALDÒS DE PEIX, BACALLÀ A LA PLANXA, AMANIDA I LÀCTIC</p>	<p><b>16</b></p> <p>AMANIDA AMB OU DUR I EMBOTITI, CANELONS DE CARN, FRUITA</p>
<p><b>19</b></p> <p>ESCUDELLA DE FIDEUS, ARRÒS I POLLASTRE, BOTIFARRA A LA PLANXA AMB SANFAINA, FRUITA</p>	<p><b>20</b></p> <p>MONGETES SALTEJADES AMB CANSALADA, RODÓ DE GALL DINDI AL FORN AMANIDA I FRUITA</p>	<p><b>21</b></p> <p>PURÉ DE VERDURES, FRICANDÓ DE VEDELLA AMB SALSÀ I VERDURETES, FRUITA</p>	<p><b>22</b></p> <p>ARRÒS TRES DELICIES AMB PERNIL DOLÇ, TONYINA I TRUITA, FILET DE LLUÇ AL FORN, AMANIDA I LÀCTIC</p>	<p><b>23</b></p> <p>MACARRONS AL PESTO TRUITA DE PERNIL DOLÇ, AMANIDA I FRUITA</p>
<p><b>26</b></p> <p>PURÉ DE CARABASSA PIZZA CASOLANA A LA BOLONYESA, AMANIDA I FRUITA</p>	<p><b>27</b></p> <p>SOPA DE POLLASTRE AMB VERDURES, CARN D'OLLA AMB CIGRONS, PATATES I PILOTA, FRUITA</p>	<p><b>28</b></p> <p>ESTOFAT DE PATATES AMB VERDURETES I PILOTETES, OU DUR AMB AMANIDA, LÀCTIC</p>	<p><b>29</b></p> <p>ARRÒS MAR MUNTANYA, CALAMARS A LA ROMANA FETS A LA CUINA, AMANIDA I FRUITA</p>	<p><b>30</b></p> <p>AMANIDA DE FORMATGE FRESC I TOMÀQUET, FIDEUÀ DE PEIX, FRUITA</p>



**Empresa Social**  
Cooperatives d'atenció a les persones



**km.0**  
fet al costat de casa



# NOVEMBRE 20

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>MENESTRA DE VERDURES, AMB PATATES, MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PESOLS, SALSITXES A PLANXA, AMANIDA I FRUITA</p>	<p>3</p> <p>SOPA DE POLLASTRE AMB VERDURES, FRICANDÓ DE VEDELLA AMB SALSIA, FRUITA</p>	<p>4</p> <p>MONGETES ESTOFADES AMB PATATES I PASTANAGUES, FILET DE LLUÇ A LA PLANXA, AMANIDA I FRUITA</p>	<p>5</p> <p>ARRÒS AMB TOMÀQUET, CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB OLI, LLOBER I ALL, AMANIDA I FRUITA</p>	<p>6</p> <p>AMANIDA ESPECIAL AMB OU DUR I TONYINA, SPAGUETTIS A LA CARBONARA, FRUITA</p>
<p>9</p> <p>PURÉ DE CARABASSÓ, PIZZA FETA A LA CUINA DE TONYINA AMB TOMÀQUET, AMANIDA I FRUITA</p>	<p>10</p> <p>CIGRONS SALTEJATS AMB CANSALADA I ALLS, FILET DE BACALLÀ A LA PLANXA, AMANIDA I FRUITA</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE PEIX AMB CAP DE RAP I SOFREGIT DE TOMÀQUETS, CEBES I ALLS, ALETES DE POLLASTRE AMB ALLADA, FRUITA</p>	<p>12</p> <p>ARRÒS AMB POLLASTRE, CALAMARS AMB SALSIA, AMANIDA I FRUITA</p>	<p>13</p> <p>AMANIDA AMB TOMÀQUET, PASTANAGA I OU DUR, FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN LÀCTIC</p>
<p>16</p> <p>LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS, TRUITA DE PATATES, AMANIDA I LÀCTIC</p>	<p>17</p> <p>ESCUDELLA DE POLLASTRE AMB CIGRONS, MONGETA TENDRA, ARRÒS I FIDEUA, BOTIFARRA AL FORN, AMANIDA I FRUITA</p>	<p>18</p> <p>PATATES AMB MONGETA TENDRA, LLUÇ A L FORN AMB SALSIA DE TOMÀQUET I CEBA, SANFAINA I FRUITA</p>	<p>19</p> <p>ARRÒS CALDÓS DE PEIX I CALAMARS, PIT DE POLLASTRE EMPANAT A LA CUINA, AMANIDA I FRUITA</p>	<p>20</p> <p>AMANIDA AMB TOMÀQUET OU DUR, PERNIL DOLÇ, I FORMATGE, MACARRONS AMB TONYINA, LÀCTIC.</p>
<p>23</p> <p>ESTOFAT DE PATATES AMB MANDONGUILLETES I VERDURES, TRUITA D'ESPINACS, FRUITA</p>	<p>24</p> <p>PESOLS SALTEJATS AMB CANSALADA. POLLASTRE AMB SALSIA DE CEBA, ALLS I TOMÀQUET, AMANIDA I FRUITA</p>	<p>25</p> <p>TRINXAT DE COL. FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT A LA CUINA AMANIDA I FRUITA</p>	<p>26</p> <p>AMANIDA DE TOMÀQUET I FORMATGE FRESC ARRÒS NEGRE AMB CALAMARS, LÀCTIC</p>	<p>27</p> <p>ESPAGUETTIS AMB TONYINA. HAMBURGUESA DE VEDELLA ECOLÒGICA, AMANIDA I FRUITA</p>
<p>30</p> <p>BROQUIL AMB PATATAES LLOM EMPANAT A LA CUINA AMB VERDURETES SALTEJADES, FRUITA</p>				

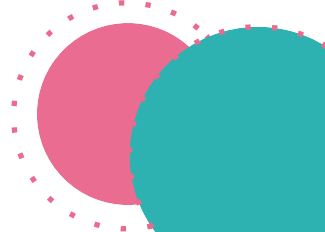


**donavol**  
COOPERATIVA DE GESTIÓ D'ACTIVITATS DE LLEURE

**Empresa Social**  
Cooperatives d'atenció a les persones



**km.0**  
fet al costat de casa



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<p><b>1</b></p> <p>ESCUDELLA DE POLLASTRE AMB CIGRONS I MONGETA TENDRE I TRUITA DE PATATES, AMB VERDURETES, FRUITA</p>	<p><b>2</b></p> <p>LLENTIES AMB ARRÒS, SALSITXES A LA PLANXA, AMANIDA I FRUITA</p>	<p><b>3</b></p> <p>AMANIDA ESPECIAL AMB TONYINA I OU DUR PAELLA DE CARN I POLLASTRE, LÀCTIC</p>	<p><b>4</b></p> <p>SPAGUETTIS A LA CARBONARA AMB RODANXA DE LLUÇ AL FORN, AMANIDA I FRUITA</p>
<p><b>7</b></p> <p>festiu</p>	<p><b>8</b></p> <p>festiu</p>	<p><b>9</b></p> <p>PESOLS SALTEJATS AMB CANSALADA BACALLÀ A LA PLANXA, AMANIDA I FRUITA</p>	<p><b>10</b></p> <p>ARRÒS CALDÓS DE PEIX TRUITA DE FORMATGE, AMANIDA I FRUITA</p>	<p><b>11</b></p> <p>FIDEUS A LA CASSOLA AMB CALAMARS I PESOLS PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA, AMANIDA I LÀCTIC</p>
<p><b>14</b></p> <p>PURÉ DE VERDURES, PIZZA FETA A LA CUINADE CARN PICADA DE VEDELLA AMB TOMÀQUET, FRUITA</p>	<p><b>15</b></p> <p>ESTOFAT DE CIGRONS AMB VERDURES, TRUITA D'ESPINACS LÀCTIC</p>	<p><b>16</b></p> <p>TRINXAT DE COL FRICANDÓ DE VEDELLA AMB TOMÀQUET, FRUITA</p>	<p><b>17</b></p> <p>ARRÒS AMB TOMÀQUET, ALETES DE POLLASTRE AMB ALLADA, SANFAINA I LÀCTIC</p>	<p><b>18</b></p> <p>MACARRONS GRATINATS, CALAMARS AMB CEBA I TOMÀQUET, AMANIDA I FRUITA</p>
<p><b>21</b></p> <p>DINAR ESPECIAL DE NADAL</p> <p>SOPA DE GALETS, POLLASTRE AMB PINYONS I PRUNES,</p>				



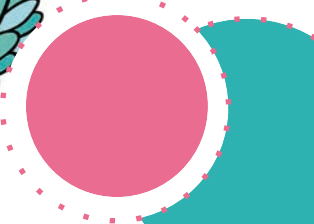
**donavol**  
COOPERATIVA DE GESTIÓ D'ACTIVITATS DE LLEURE

**Empresa Social**  
Cooperatives d'atenció a les persones



**km.0**  
fet al costat de casa

# Bon Nadal



COMPLETA LA TEVA DIETA DIÀRIA, AMB UNA ALIMENTACIÓ ADEQUADA

Comença el dia....  
amb un bon esmorzar!!!



Sopa lleuger!!

SI HEM DINAT ↔ PODEM SOPAR

Cereals, fecules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o fècules
Carns	Peix o ous
Peix	Carn magra o ou
Ous	Peix o carn magra
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

- Pa cereals o derivats
- Llet o derivats
- Fruita fresca i hortalisses

DIETA MEDITERRÀNEA

La nostra dieta



Donavols.c.c.l.

# Mesures complementàries al menjador davant la pandèmia

S'organitza l'entrada dels infants per mantenir sempre la distància de seguretat.



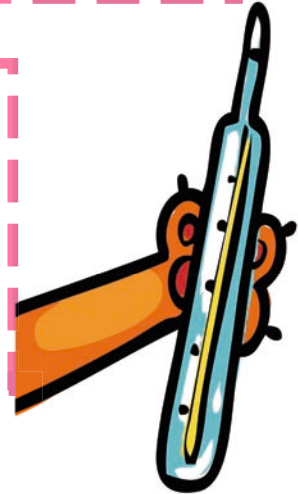
**Cal rentar-se les mans abans i després de dinar.**

Els nens i nenes de diferents grups estables no podran seure junts.



El menjar se serveix en plats o safates individuals i no es poden compartir

A les taules no hi ha elements per compartir, com ara setrillers, cistell per al pa...



**Els nens i nenes no poden col·laborar en les activitats de cuina ni en el servei de menjar.**



Abans i després de cada àpat, les taules es netegen i es desinfecten i l'espai es ventila.

Només es pot compartir la gerra d'aigua que servirà un monitor o un alumne responsable (sempre el mateix).

**Per garantir la distància física, hem habilitat les aules de parvulari com a menjador pels grups estables de p3 p4 i p5**