

Menú Tardor – hivern Escola Verntallat (Vall d'en Bas)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	Amanida completa d'enciam, pastanaga, pebrot i blat de moro ... Macarrons a la bolonyesa ... Fruita del temps	Patata, pastanaga, bròcoli (cuinada al vapor) ... Peix al forn i amanida amb cogombre ... Fruita del temps	Amanida completa d'enciam, tomata i tonyina ... Arròs amb lleties i verdures ... Làctic	Escudella de verdures ... Pollastre arrebossat casolà amb patates rosses al forn ... Fruita del temps	Crema de carbassa ... Truita de xampinyons o espinacs acompanyats de fesols ... Fruita del temps
SETMANA 2	Patata amb mongeta ... Pit de pollastre arrebossat casolà al forn amb pastanaga d'acompanyament. ... Làctic	Crema de carbassó ... Espaguetis o llacets amb tomàquet, formatge ratllat i amanida amb enciam i ½ ou dur ... Fruita del temps	Amanida completa de tomàquets cherry, fruits secs i blat de moro ... Remenat d'ou i fesols ... Fruita del temps	Arròs blanc amb salsa de tomata ... Salmó amb salsa de porros ... Fruita del temps	Amanida de lleties amb enciam i pastanaga ... Mandonguilles casolanes amb xampinyons d'acompanyament ... Fruita del temps
SETMANA 3	Pasta integral amb salsa tres formatges ... Truita a la francesa amb tomàquet, i pastanaga d'acompanyament ... Fruita del temps	Escudella ... Pollastre al forn amb canonges i olives d'acompanyament ... Fruita del temps	Amanida d'enciam i tomata ... Cigrons i salsitxes (porc) ... Làctic	Arròs amb verdures (pastanaga, ceba, porro ...) ... Peix al forn amb tires de pebrot cru d'acompanyament ... Fruita del temps	Verdura de mongeta, patata i pastanaga ... Hamburguesa de vedella amb cebes cuita ... Fruita del temps
SETMANA 4	Amanida completa d'enciam, pastanaga, olives i 1 ou dur ... Lentilles guisades amb patata ... Fruita del temps	Arròs blanc o arròs integral ... Peix al forn + cogombre d'acompanyament ... Fruita del temps	Patata, pastanaga i mongeta cuit al vapor ... Pollastre rostit ... *Fruits secs	Espirals de colors ... Croquetes d'espinacs amb tomata d'acompanyament ... Fruita del temps	Amanida d'enciam, pastanaga i formatge ... Estofat de vedella amb patates ... Fruita del temps

Els peixos seran de forma alternada rosada, bacallà, lluç fresc, salmó fresc i filet de llenguado.

Aniran acompanyats amb salsa verda, salsa de porros, a la bilbaïna, ...

(* Aquest dia a la llar d'infants es servirà fruita del temps enlloc de fruits secs.

Menú Tardor – hivern Escola Verntallat (Vall d'en Bas)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
PRIMERA SETMANA	<p>OPCIÓ A: -Crema de verdures -Fruita de xampinyons -Peça de fruita</p> <p>OPCIÓ B: -Espinacs amb ou dur, pinyons, nous, gambes pelades saltejades i panses -Peça de fruita</p>	<p>OPCIÓ A: -Amanida de l'hort -Broquetes de pollastre amb salsa de iogurt (iogurt, ceba, llima) amb patates al forn -Làctic</p> <p>OPCIÓ B: -Amanida de l'hort -Xips de moniato -Costelles de xai a la brasa -Làctic</p>	<p>OPCIÓ A: -Pasta integral amb tonyina , tomàquet i gambes pelades saltejades -Fruits secs sense sal</p> <p>OPCIÓ B: -Purè de patata i pastanaga -Filet de llenguado a la planxa -Fruits secs sense sal</p>	<p>OPCIÓ A: -Arròs amb ceba, carbassa i formatge parmesà -Conill al forn -Macedonia de fruites</p> <p>OPCIÓ B: -Arròs amb verdures saltejades (porro, carbassa, ceba, pastanaga) -Conill a la planxa -Macedonia de fruites</p>	<p>OPCIÓ A: -Quinoa amb verdures -Peix al forn -Fruita del temps</p> <p>OPCIÓ B: -Cald de verdures -Hummus de cigrons -Fruita del temps</p>
SEGONA SETMANA	<p>OPCIÓ A: -Amanida de gambes pelades i formatge fresc U% (enciam, tomaquet sec, gambes pelades i formatge fresc 0%) -Crema de llenties -Peça de fruita</p> <p>OPCIÓ B: -Crema de porro i patata -Peix al forn -Peça de fruita</p>	<p>OPCIÓ A: -Amanida de l'hort -Purè de patata amb una truita a la francesa -Fruits secs sense sal</p> <p>OPCIÓ B: -Pasta integral amb pastanaga i carbassa bullida i una truita de xampinyons -Fruits secs sense sal</p>	<p>OPCIÓ A: -Crema de verdures -Hamburguesa vegetal -Macedonia de fruites</p> <p>OPCIÓ B: -Verdura bullida (patata, pèsols i mongeta) -Pit de pollastre a la planxa -Macedonia de fruites</p>	<p>OPCIÓ A: -Verdura al vapor -Pollastre al forn amb poma -Fruita del temps</p> <p>OPCIÓ B: -Patata i carxofes al forn -Pollastre a la planxa -Fruita del temps</p>	<p>OPCIÓ A: -Crema de carbassa -Peix al forn amb ceba -Làctic</p> <p>OPCIÓ B: -Crema de pesols amb un tomaquet cherry saltejats i bolets -Làctic</p>
TERCERA SETMANA	<p>OPCIÓ A: -Verdures saltejades -Peix arrebossat i una patata al forn -Fruita del temps</p> <p>OPCIÓ B: -Amanida de l'hort -Torrada de pa de pagès amb pollastre a la planxa o brasa -Fruita del temps</p>	<p>OPCIÓ A: -Pasta amb verdures(carbassó, pèsols, tomaquet i xampinyons ...) -Fruita del temps</p> <p>OPCIÓ B: -Cuscús integral amb verdures, gambes pelades i ou dur -Fruita del temps</p>	<p>OPCIÓ A: -Amanida de ceba tendra, olives, ½ poma ratllada i espàrrecs blancs -Peix al forn amb verdures i patata -Peça de fruita</p> <p>OPCIÓ B: -Patata i mongeta bullida amb oli d'oliva -Croquetes de bacalla -Fruita del temps</p>	<p>OPCIÓ A: -Patata al forn amb una truita de tomàquets cherry i bolets -Macedonia de fruites</p> <p>OPCIÓ B: -Truita de formatge -Macedonia de fruites</p>	<p>OPCIÓ A: -Pizza vegetal de verdures -Làctic</p> <p>OPCIÓ B: -Entrepà de pa integral amb enciam, ceba i hamburguesa vegetal -Làctic</p>
QUARTA SETMANA	<p>OPCIÓ A: -Espàrrecs blancs amb oli d'oliva, sal i llimona -Croquetes de pollastre i arros bullit amb oli d'oliva -Fruita del temps</p> <p>OPCIÓ B: -Escalivada (patata, albergínia, ceba, pebrot i ou dur) -Fruita del temps</p>	<p>OPCIÓ A: -Ensaladilla russa amb un ou dur i tonyina -Fruita del temps</p> <p>OPCIÓ B: -Purè de patata i pastanaga -Pollastre arrebossat -Fruita del temps</p>	<p>OPCIÓ A: -Crema de carbassa i patata -Peix a la planxa o forn -Fruita del temps</p> <p>OPCIÓ B: -Peix al forn amb verdures i patates fregides -Fruita del temps</p>	<p>OPCIÓ A: -Purè de patata -Fruita de gambes pelades i aïls tendres amb un tomaquet amb oli, sal i orenga -Làctic</p> <p>OPCIÓ B: -Amanida de pasta integral (enciam, blat de moro, pasta integral i xampinyons saltejats) -Fruita a la francesa -Làctic</p>	<p>OPCIÓ A: -Entrepà vegetal (enciam, tomàquet, tonyina, perni dolç) -Macedonia de fruites</p> <p>OPCIÓ B: -Pizza vegetal amb verdures -Macedonia de fruites</p>

Proposta de sopars en base als dinars. Escola Verntallat.

Menú Tardor – hivern Escola Verntallat (Vall d'en Bas)

Recomanacions del nostre dietista:

-Predicar amb l'exemple a casa;

Els nens han de veure que a casa portem una alimentació saludable i per tant predicarem amb l'exemple. Ens hem de basar en el consum d'aliments vegetals , és a dir , fruites fresques , verdures , hortalisses , llegums , fruits secs i cereals integrals (arròs integral, pasta integral, pa integral) .

Hi ha d'haver una menor presència (encara que freqüent) , de peix , lactis baixos en greixos i olis vegetals .

També hi ha d'haver una aportació molt baixa dels aliments següents : cereals refinats (pasta blanca , pa blanc , arròs blanc , etc.) , sucre o aliments ensucrats (brioixeria , aperitius salats i dolços, begudes ensucrades) , carns vermelles i processades .

-Ens hem d'organitzar a la hora de fer la compra;

-Això ens permetrà estalviar diners amb aliments innecessaris i obtindrem una correcta planificació dels menús així com prepararem els plats amb consciència.

-Els nens han de participar en la seva alimentació;

-Els nens haurien de participar en la selecció dels aliments i determinar QUINS aliments consumiran i QUANTA quantitat consumiran dintre una oferta saludable.

-Intentar fer unes festes infantils saludables;

-En les festes infantils, la prioritat és que els nens és diverteixin, però en quan a l'alimentació si és de forma saludable molt millor. El primer dels consells és que en aquestes festes, l'alimentació ha de passar en un segon pla, i hem de donar importància a la música, els jocs, el teatre, la decoració i sobretot gaudir d'una bona companyia. Tampoc és necessari que només hi trobem una oferta de llaminadures (com més ensucrades millor), aperitius salats, refrescos (begudes ensucrades), sucus envasats, postres làctics, embotit o brioixeria.

Alguns suggeriments:

Podríem preparar plats de fruita tallada, broquetes de fruita, fruits secs, entrepans vegetals amb formes i cares (hi han mil i una idees al canal youtube), pastissos artesanals, que fins i tot hagin estat elaborats per els propis nens, patés vegetals, broquetes de verdures ... és a dir, utilitzar la imaginació !