

## la IMPORTÀNCIA dels llegums, llavors i fruits secs

Els llegums són el **tercer grup vegetal més abundant del món** i representen la principal font de proteïna en molts països. Dins de la nostra cultura gastronòmica han ocupat un paper molt important que, des de fa uns anys, ha anat perdent protagonisme degut principalment a un augment en el consum de carn.

Destaquen pel seu **contingut en proteïnes, fibra, vitamines, minerals, antioxidants i hidrats de carboni**. La proteïna d'algunes llegums com els cigrons, la soja i algunes varietats de mongeta seca és tan completa com la de la carn el peix i els ous, per tant, són un molt bon substitut d'aquests productes. Altres llegums com les lleties o alguns tipus de mongeta seca no tenen una proteïna tan completa, però es complementa amb el consum de cereals (arròs, pa,...), per tant, si les preparem amb verdures o acompanyades d'una amanida, **són un plat únic molt complet** i que hauríem d'incloure a la nostra dieta un mínim de **3 o 4 vegades a la setmana**, tant en el dinar com en el sopar.

Un altre aliment molt ric en nutrients són les **llavors i els fruits secs, que són rics en greixos saludables, proteïnes, vitamines i minerals**. Un grapat al dia a mig matí o per berenar o incloure'ls a les amanides seria una bona opció per augmentar el seu consum, preferentment crus o torrats i sense sal.

El consum freqüent de llegums i fruits secs aporta beneficis importants a la nostra salut com **reducció dels nivells de colesterol i triglicèrids, disminució de la tensió arterial i prevenció d'alguns tipus de càncer i diabetis**.



# Menú escolar

Curs 20-21  
1er trimestre





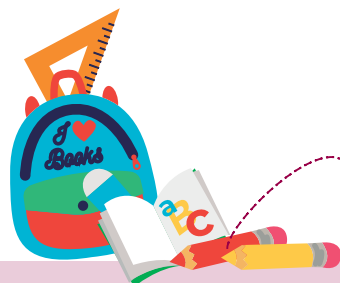
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



## TORNEM a l'escola



**14** Macarrons, tomàquet i orenga  
Croquetes de pernil  
amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Verdura / Peix i arròs / Lacti

**15** Crema de llegum  
Pernilets pollastre al forn  
amb patates fregides  
logurt artesà  
Amanida / Ou i pasta / Lacti

**16** Mongeta tendra i patata  
Estofat de vedella  
amb xampinyons  
Fruita del temps  
Pasta / Au i amanida / Lacti

**17** Varietat d'enciams i llavors  
Paella mixta (pollastre i peix)  
Fruita del temps  
Verdura / Ou i patata / Lacto

**18** Llenties jardineria  
Truita patata/ceba,  
enciam romana i raves  
Fruita del temps  
Amanida / Peix i patata / Lacti

**21** Puré de pastanaga  
Canelons de l'àvia  
Fruita del temps  
Amanida / Peix i arròs / Lacti

**22** Cigrons estofats  
Pollastre a la farigola  
amb xips d'albergínia  
Fruita del temps  
Verdura / Au i patata / Fruita

**23** Arròs amb salsa tomàquet  
Lluç planxa  
amb enciam i olives  
Fruita del temps  
Verdura / Vedella i patata / Lacti

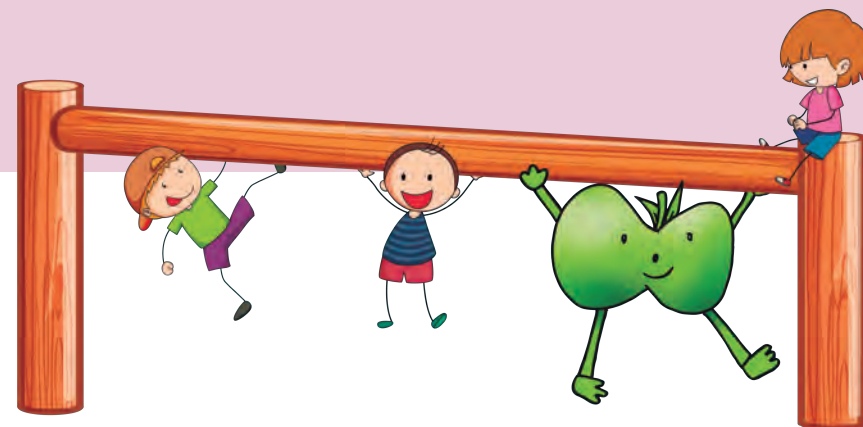
**24** Amanida de pasta,  
Truita de carbassó  
amb amanida  
logurt artesà  
Arròs / Porc i verdura / Lacti

**25** Pèsols, patata i pastanaga  
Saltxixes de porc  
amb tomàquet  
Macedònia fruita natural/Pa integral  
Pasta / Ou i amanida / Lacti

**28** Tallarines napolitana  
Calamars a l'andalusa, enciam,  
lollo rosa i pastanaga  
logurt artesà  
Verdura / Au i patata / Lacti

**29** Mongetes amb verdures  
Truita francesa  
amb pa amb tomàquet  
Fruita del temps  
Amanida / Peix i arròs / Lacti

**30** Sopa de brou i pistons  
Pollastre al forn  
amb ceba  
Fruita del temps  
Pasta / Ou i verdura / Lacti



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



de  
TEMPORADA

Albergínia, bledes, bolets, bròquil, carbassó,  
carbassa, moniato i xampinyons.  
mandarines, pera, poma, plàtan i raïm.



- 1** Varietat d'enciams  
Arròs integral  
amb lleties  
Fruita del temps  
Verdura / Vedella i pasta / Fruita

- 2** Mongete tendra i patata  
Mandonguilles  
a la jardinera  
Fruita del temps  
Amanida / Peix i patata / Lacti

- 5** Macarrons, tomàquet i alfàbrega  
Hamburguesa vegetal amb  
pastanaga i olives  
Fruita del temps  
Amanida / Peix i patata / Lacti

- 6** Cigrons estofats  
Trita de carbassó,  
ceba i patata amb enciam  
Fruita del temps  
Verdura / Porc i arròs / Fruita

- 7** Patates guisades amb hortalisses  
Rostit de porc amb  
rodanxes de poma  
logurt artesà  
Amanida / Au i patata / Lacti

- 8** Puré de carbassa  
Arròs amb peix i sípia  
Fruita del temps  
Amanida / Ou i pasta / Lacti

- 9** Sopa de galetss  
Pollastre a l'allada  
Amanida  
Fruita del temps  
Verdura / Peix i patata / Lacti



- 12** festa
- 13** Lleties estofades  
amb pernil  
Trita de gambetes i amanida  
Fruita del temps  
Arròs / Peix i amanida / Fruita

- 14** Amanida verda  
amb llavors  
Arròs de muntanya  
Macedònia de fruita  
Amanida / Vedella i patata / Lacti

- 15** Bleda amb patata i pastanaga  
Pollastre al forn  
amb ceba i romaní  
logurt artesà  
Verdura / Ou i patata / Lacti

- 16** Espaguetis al formatge  
Bacallà amb  
tomàquet  
Fruita del temps  
Amanida / Au i arròs / Lacti

- 19** Fideuà  
Croquetes de pernil amb  
Varietats d'enciams i tomàquet  
logurt artesà  
Verdura / Vedella i patata / Lacti

- 20** Bròquil i patata  
Pollastre  
a la farigola  
Fruita del temps  
Amanida / Peix i arròs / Lacti

- 21** Escudella  
Carn d'olla  
(col, pilota, cigrons...)  
Fruita del temps  
Amanida / Ou i pasta / Lacti

- 22** Arròs amb verdures  
Lluç a la planxa amb  
all i julivert i amanida  
Fruita del temps  
Verdura / Au i patata / Lacti

- 23** Crema de llegum  
Trita de patata i ceba,  
amb enciam i ruca  
Fruita del temps  
Verdura / Porc i arròs / Fruita

- 26** Tallarines amb ceba i carbassó  
Calamars a l'andalusa casolans  
amb enciam i raves  
Fruita del temps  
Verdura / Au i arròs / Lacti

- 27** Lleties estofades  
Trita de xampinyons  
amb varietat d'enciams  
Fruita del temps  
Verdura / Peix i pasta / Lacti

- 28** Arròs amb tomàquet  
Lluç al forn  
amb verdures  
Fruita del temps  
Amanida / Porc i patata / Lacti

- 29** Bròquil i patata  
Llibret de llom amb  
enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pasta / Ou i verdura / Lacti

- la castanyada**
- 30** Puré de carbassa i crostonets  
Pollastre al forn  
amb rodanxes de poma  
Castanyes i moniato  
Arròs / Pollastre i verdura / Fruita





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**2** Espaguetis al formatge  
Lluç arrebossat casolà  
amb enciam i olives  
Fruita del temps  
Verdura / Au i patata / Lacti

**3** Cigrons estofats  
Trita de patata i ceba  
amb varietats d'enciams i llavors  
logurt artesà  
Amanida / Porc i patata / Lacti

**4** Sopa de galets  
Rodó de gall dindi  
amb pastanaga  
Fruita del temps  
Arròs 7 Peix i amanida / Lacti

**5** Amanida  
variada  
Paella mixta  
Fruita del temps  
Amanida / Ou i patata / Lacti

**6** Mongeta tendra i patata  
Estofat de vedella  
amb bolets  
Fruita del temps  
Amanida / Ou i arròs / Fruita

**9** Puré de pastanaga  
Macarrons  
a la bolonyesa  
Fruita del temps  
Verdura 7 Peix i arròs / Fruita

**10** Brou de verdures i fideus  
Hamburguesa vegetal amb  
amanida, quinoa i pastanaga  
Fruita del temps  
Verdura / Au i patata / Lacti



**11** Col i patata  
Pernilets de pollastre al forn  
amb xips de moniato  
Fruita del temps  
Amanida / Ou i patata / Lacti

**12** Arròs amb verdures  
Calamars a l'andalusa  
casolans amb amanida  
Fruita del temps  
Amanida / Vedella i patata / Lacti

**13** Llenties estofades  
Trita a la francesa  
amb pa amb tomàquet  
logurt artesà  
Amanida / Ou i arròs / Lacti

**16** Tallarines amb bolets  
Croquetes de rostit  
amb enciam i olives  
Fruita del temps  
Amanida / Au i arròs / Lacti

**17** Arròs amb tomàquet  
Trita de pernil amb  
enciam i cogombre  
Fruita del temps  
Amanida / Peix i patata / Lacti

**18** Coliflor i bròquil gratinats  
Botifarra a la planxa  
amb patates fregides  
Fruita del temps  
Pasta / Au i amanida / Lacti

**19** Mongetes seques estofades  
Bacallà al forn  
amb tomàquet  
Fruita del temps  
Amanida / Porc i patata / Lacti

**20** Patates a la marinera  
Pollastre al forn  
amb amanida  
logurt artesà  
Amanida / Ou i arròs / Fruita

**23** Llenties jardinera  
Trita de patata i ceba  
amb enciam i formatge  
Fruita del temps  
Verdura / Ou i arròs / Lacti

**24** Macarrons napolitana  
Lluç arrebossat amb  
varietats d'enciams  
Fruita del temps  
Verdura / Porc i patata / Lacti

**25** Bleda i patata  
Pollastre  
a la cassola  
logurt artesà  
Arròs / Au i amanida / Lacti



**26** Crema de porros  
Arròs negre  
amb sípia  
Fruita del temps  
Pasta / Vedella i verdura / Lacti

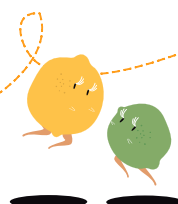
**27** Sopa de galets  
Mandonguilles a la  
jardinera  
Fruita del temps  
Amanida / Peix i arròs / Fruita

**30** Puré de carbassa i crostonets  
Aletes de pollastre  
amb patates fregides  
Fruita del temps  
Pasta / Ou i amanida / Fruita



de  
TEMPORADA

Bledes, bròquil, carbassa, col,  
coliflor, espinacs i porro.  
Mandarines, pera, plàtan, poma, raïm i taronja





**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



- 1** Lenties estofades  
Trita de patata i ceba  
amb escarola i taronja  
Fruita del temps  
Verdura / Vedella i arròs / Lacti

- 2** Tallarines al formatge  
Croquetes de carn d'olla  
amb enciam i raves  
logurt artesà  
Verdura / Peix i patata / Lacti

- 3** Bròquil i patata  
Rostit de llom amb  
pèsols i pastanaga  
Fruita del temps  
Pasta / Au i amanida / Lacti

- 4** Arròs amb tomàquet  
Lluç a la planxa  
amb enciam  
Fruita del temps  
Verdura / Ou i patata / Lacti



- 9** Puré de verdures  
de temporada  
Canelons de l'àvia  
Fruita del temps  
Amanida / Peix i arròs / Lacti

- 10** Mongetes seques estofades  
Ou dur gratinat  
amb mix d'enciams  
Fruita del temps  
Verdura / Porc i patata / Lacti

- 11** Sopa de rap i arròs  
Pollastre a l'allada  
amb amanida  
logurt artesà  
Pasta / Peix i amanida / Fruita

- 14** Espaguetis, tomàquet i formatge  
Calamars a l'andalusa  
casolans amb amanida  
Fruita del temps  
Verdura / Au i patata / Lacti

- 15** Cigrons amb col i pastanaga  
Trita de patata  
i pa amb tomàquet  
Fruita del temps  
Amanida / Vedella i arròs / Lacti

- 16** Sopa de brou i pistons  
Pollastre amb patates  
i verdures  
logurt artesà  
Verdura / Peix i llegum / Fruita

- 17** Crema de porros  
Paella mixta  
(carn i peix)  
Fruita del temps  
Amanida / Ou i patata / Lacti

- 18** Bleda i patata  
Fricandó de vedella  
amb bolets  
Fruita del temps  
Amanida / Peix i arròs / Lacti

- 21** Llenties jardineria  
Peix variat  
amb amanida  
Fruita del temps  
Verdura / Ou i arròs / Lacti

- 22** Escudella de Nadal  
Pollastre amb prunes  
Neules i turrons  
Amanida / Peix i patata / Fruita

