

MENÚS NO PORC MAIG

COL·LEGI SAGRAT COR DIPUTACIÓ



B	DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30	DIVENDRES	1
	mongeta tendra i patata bacallà arrebossat amb enciam i olives fruita		arròs a la cassola truita a la francesa amb tomàquet amanit fruita		crema de carbassa pollastre rostit al forn amb patates fruita		macarrons a la crema botifarra de pollastre amb amanida i pastanaga iogurt		amanida verda complerta lleties estofades fruita	
C	DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
	macarrons a la napolitana lluç al forn amb amanida fruita		crema de carbassó mongetes saltejades amb allels fruita		bròquil amb patates pit de pollastre arrebossat amb patates fruita		arròs amb tomàquet i oli d'oliva bacallà a la planxa amb amanida i olives iogurt		amanida amb cous cous de verdures truita a la francesa amb tomàquet amanit fruita	
D	DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
	mongeta tendra i patates mandonguilles de cigrons i pollastre amb salsa fruita		macarrons a la napolitana lluç al forn amb amanida fruita		amanida verda complerta pollastre a la cassola amb patates fruita		cigrons saltats amb allels escalopa de pollastre amb enciam i blat de moro iogurt		sopa de caldo amb pistons truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga fruita	
E	DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
	pèsols amb patates truita a la francesa amb enciam i pastanaga fruita		espirals a la napolitana rap al forn amb enciam i olives fruita		arròs tres delícies estofat de gall d'indi amb verdures fruita		sopa de verdures pollastre rostit al forn amb enciam i tomàquet iogurt		crema de verdures lleties amb arròs integral fruita	
A	DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
	arròs amb tomàquet i oli d'oliva truita de patates amb enciam i pastanaga fruita		sopa de verdures cigrons saltats amb allels fruita		mongeta tendra i patata cuixetes de pollastre al forn amb enciam i olives fruita		crema de porros hamburguesa de pollastre amb amanida iogurt		macarrons a la napolitana filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro fruita	

INFORMACIÓ DE PLATS:

SALSA BOLONYESA: tomàquet, ceba, carn de porc i vedella, all, oli d'oliva i girasol alt oleic.

CAP DE LLOM O CARN MAGRA: és de porc.

AMANIDA RUSSA: de verdures amb maionesa i tonyina

AMANIDA D'ARRÒS I PASTA: pasta o arròs amb tonyina, olives, pastanaga, blat de moro, enciam, pernil doç i olives.

"PANACHÉ" DE VERDURES: pastanaga, mongeta tendra, pastanaga i patata bullides.

ARRÒS A LA CASSOLA: arròs amb pollastre i verdures

AMANIDA VERDA: enciam, pernil dolç pastanaga i olives.

L'AMANIDA DE GUARNICIÓ: enciam amb pastanaga o olives o blat de moro.

Apunts del cuiner: totes les llegums són seques i remullades a la cuina. Les mandonguilles no són fregides i fetes al forn per evitar un excés d'olis. Els arrebossats tipus "romana", o les "escalopes" de pollastre o llom són fets per nosaltres a la cuina, així com les carns adobades o el bistic rus, i s'usa el forn per evitar els fregits. Les botifarres, salsitxes i hamburgueses son fetes per un obrador artesà, només tenen carn, sal i pebre. Les cremes, brous, caldos, pizza, així com salses de tot tipus com: bexemel, tomàquet, bolonyesa, samfaina, napolitana, o sofregits també són fetes cada dia a la cuina de l'escola. Les amanides tenen oli d'oliva.

Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia.

SUGGERIMENT SOPARS

COL·LEGI SAGRAT COR DIPUTACIÓ



B	DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30	DIVENDRES	1
	sopa de verdures amb vedella a la planxa		amanida i hamburguesa a la planxa		llegum i truita		amanida peix al forn		verdura salsitxes a la planxa	
C	DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
	verdura peix al forn		amanida vedella a la planxa		sopa peix a la planxa		crema verdures / croquetes o crestes de tonyina		verdura pollastre a la planxa	
D	DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
	sopa pollastre a la planxa		amanida peix a la planxa		verdura vedella planxa		llegum truita		pizza	
E	DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
	amanida peix al forn		llegum ou dur		sopa pollastre a la planxa		crema de verdures truita		verdures peix a la planxa	
A	DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
	verdura pollastre a la planxa		amanida peix a la planxa		verdura i croquetes / crestes		sopa i peix al forn / planxa		verdura amb vedella a la planxa	

ORIENTACIÓ DELS PLATS:

verdures i hortalitxes: mongeta tendra, col, col-i-flor, bròquil, pastanaga, carbassó, carbassa, bledes, espinacs, patata, porro, nap, xirivia...

Llegums: pèssols, mongetes, cigrons, llenties, soja.

Amanides: enciam, pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, ceba tendre, brots de soja, enciam, brots tendres, blat de moro, olives, fruits secs, tonyina, formatge

Peix: salmó, sardines, rap, tonyina, lluç, seitons, bacallà, llobarro, daurada...

Caldos i sopes: vegetal, pollastre, peix, sopa de ceba, sopa d' all, minestrone (verdures)

Truita: tonyina, formatge, pernil dolç, francesa, patata, carbassó, espinacs, carxofes

Per postres, millor sempre fruita, i reduir els làctics amb sucre, com iogurts de sabors, natilles i gelats. **Els**

acompanyaments: reduir les patates xips, ketxups i similars, ja que són productes amb un contingut alimentari buit, ple de sucres i greixos.

Esmorzar i berenars: evitar la bolleria industrial, cereals, galetes, suc de fruita, i batuts, sobretot els light, per tenir tots ells un accés de sucres i greixos.

Recomenació: entrepà, fruita i làctics sense sucres.

El menú de sopar és un suggeriment obert per adaptar-lo a les necessitats de cada família, on el més important és crear un hàbit d'àpats saludables, on el menjar no és un càstig. Qualsevol dieta no pot dominar-nos, hem de saber trobar un espai per a tots els aliments ja que no n'hi ha cap de dolent, només uns més recomenables que altres, i tots són bons en la seva justa mesura.