

MENÚS NO LACTOSA JUNY

COL·LEGI SAGRAT COR DIPUTACIÓ



| B | DILLUNS | 1 | DIMARTS | 2 | DIMECRES | 3 | DIJOUS | 4 | DIVENDRES | 5 |
|---|--|----|---|----|--|----|---|----|---|----|
| | 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 napolitana botifarra de porc amb amanida i pastanaga preparat de soja | | amanida verda complerta lleties estofades fruita | |
| C | DILLUNS | 8 | DIMARTS | 9 | DIMECRES | 10 | DIJOUS | 11 | DIVENDRES | 12 |
| | macarrons a la napolitana lluç al forn amb amanida fruita | | crema de carbassó cigrons saltejats amb pernil dolç i allets fruita | | bròquil amb patates pit de pollastre arrebossat amb patates fruita | | arròs amb tomàquet i oli d'oliva llom a la planxa amb amanida i olives preparat de soja | | amanida amb cous cous de verdures truita a la francesa amb tomàquet amanit fruita | |
| D | DILLUNS | 15 | DIMARTS | 16 | DIMECRES | 17 | DIJOUS | 18 | DIVENDRES | 19 |
| | mongeta tendra i patates mandonguilles de cigrons i pollastre amb salsa fruita | | cigrons saltats amb allets lluç al forn amb amanida fruita | | amanida verda complerta pollastre a la cassola amb patates fruita | | sopa de caldo amb pistons lleties amb tonyina i ou dur preparat de soja | | macarrons a la bolonyesa escalopa de llom amb patates xips gelat | |
| E | DILLUNS | 22 | DIMARTS | 23 | DIMECRES | 24 | DIJOUS | 25 | DIVENDRES | 26 |
| | VACANCES D'ESTIU | | VACANCES D'ESTIU | | VACANCES D'ESTIU | | VACANCES D'ESTIU | | VACANCES D'ESTIU | |
| A | DILLUNS | 29 | DIMARTS | 30 | DIMECRES | 1 | DIJOUS | 2 | DIVENDRES | 3 |
| | VACANCES D'ESTIU | | VACANCES D'ESTIU | | VACANCES D'ESTIU | | VACANCES D'ESTIU | | VACANCES D'ESTIU | |

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 llegendes 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 bistec rus, i s'usa el forn per evitar els fregits. Les botifarres, salsitxes i hamburgueses són 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.

SUGGERIMENT SOPARS

COL·LEGI SAGRAT COR DIPUTACIÓ



| B | DILLUNS | 1 | DIMARTS | 2 | DIMECRES | 3 | DIJOUS | 4 | DIVENDRES | 5 |
|---|---------------------------------------|----|-----------------------------------|----|--|----|---|----|-------------------------------|----|
| | sopa de verdures amb carn a la planxa | | amanida i hamburguesa a la planxa | | llegum i truita | | amanida peix al forn | | verdura salsitxes a la planxa | |
| C | DILLUNS | 8 | DIMARTS | 9 | DIMECRES | 10 | DIJOUS | 11 | DIVENDRES | 12 |
| | verdura peix al forn | | amanida carn a la planxa | | sopa peix a la planxa | | crema verdures / croquetes o crestes de tonyina | | verdura carn a la planxa | |
| D | DILLUNS | 15 | DIMARTS | 16 | DIMECRES | 17 | DIJOUS | 18 | DIVENDRES | 19 |
| | sopa pollastre a la planxa | | amanida peix a la planxa | | verdura carn planxa | | llegum truita | | pizza | |
| E | DILLUNS | 22 | DIMARTS | 23 | DIMECRES | 24 | DIJOUS | 25 | DIVENDRES | 26 |
| | amanida peix al forn | | llegum carn magra a la planxa | | sopa pollastre a la planxa | | crema de verdures truita | | verdures peix a la planxa | |
| A | DILLUNS | 29 | DIMARTS | 30 | DIMECRES | 1 | DIJOUS | 2 | DIVENDRES | 3 |
| | verdura pollastre a la planxa | | amanida peix a la planxa | | verdura i croquetes / crestes / llibrets | | sopa i peix al forn / planxa | | verdura amb llom a la planxa | |

ORIENTACIÓ DELS PLATS:

verdures i hortalitzes: 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)

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.

