

# MENÚS NO OU 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 lluç al forn amb tomàquet amanit fruita		crema de carbassa pollastre rostit al forn amb patates fruita		macarrons a la crema botifarra de porc amb amanida i pastanaga iogurt		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 saltats 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 iogurt		amanida amb cous cous de verdures pollastre a la planxa 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 i pistons lleties amb tonyina fruita		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	

## AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES:

**CELIAQUIA:** els plats amb gluten són adaptats per productes sense gluten, o substituïts per un altre: canelons tradicionals per canelons per a celíacs de pollastre i tomàquet, el peix o carn la mateixa sense arrebossar o arrebossada amb maizena.

**LLET:** s'adapten els plats sense llet, excepte la beixemel dels canelons per canelons de pollastre amb tomàquet. El iogurt per fruita. Si un producte porta llet pot ser eliminat sense ser substituït i es manté el plat.

**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 bistec 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: beixemel, 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	1	DIMARTS	2	DIMECRES	4	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
	sopa de verdures amb carn a la planxa		amanida i hamburguesa a la planxa		llegum i pollastre		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 / pollastre planxa		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 pollastre		pizza	
E	DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
	amanida peix al forn		llegum vedella a la planxa		sopa pollastre a la planxa		crema de verdures carn magra		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 pollastre planxa		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:** pèsols, 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.