

MENÚS 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 crema botifarra de porc amb amanida i pastanaga iogurt		amanida verda completa 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 iogurt		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 completa pollastre a la cassola amb patates fruita		sopa de caldo amb pistons lleties amb tonyina i ou dur 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	

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

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.