

|                                                                                  |         |                                                                     |         |                                                                                  |          |                                                                                         |        |                                                                                   |           |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|
| B                                                                                | DILLUNS | 31                                                                  | DIMARTS | 1                                                                                | DIMECRES | 2                                                                                       | DIJOUS | 3                                                                                 | DIVENDRES | 4  |
| mongeta tendra i patata<br>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 | 7                                                                   | DIMARTS | 8                                                                                | DIMECRES | 9                                                                                       | DIJOUS | 10                                                                                | DIVENDRES | 11 |
| 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 | 14                                                                  | DIMARTS | 15                                                                               | DIMECRES | 16                                                                                      | DIJOUS | 17                                                                                | DIVENDRES | 18 |
| 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 | 21                                                                  | DIMARTS | 22                                                                               | DIMECRES | 23                                                                                      | DIJOUS | 24                                                                                | DIVENDRES | 25 |
| crema de verdures lleties amb arròs integral fruita                              |         | espirals a la bolonyesa 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 preparat de soja        |        | pèsols amb patates truita a la francesa amb enciam i pastanaga fruita             |           |    |
| A                                                                                | DILLUNS | 28                                                                  | DIMARTS | 29                                                                               | DIMECRES | 30                                                                                      | DIJOUS | 1                                                                                 | DIVENDRES | 2  |
| arròs amb tomàquet i oli d'oliva truita de patates amb enciam i pastanaga fruita |         | sopa de verdures cigrons saltats amb allets fruita                  |         | mongeta tendra i patata cuixetes de pollastre al forn amb enciam i olives fruita |          | crema de porros hamburguesa de pollastre amb amanida preparat de soja                   |        | 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 fetes 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 , lenties, 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.