

# MENÚS NOU JUNY

# COL·LEGI SAGRAT COR DIPUTACIÓ



|          |                                                                                        |           |                                                                      |           |                                                                                        |           |                                                                                  |           |                                                                                          |           |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>B</b> | <b>DILLUNS</b>                                                                         | <b>31</b> | <b>DIMARTS</b>                                                       | <b>1</b>  | <b>DIMECRES</b>                                                                        | <b>2</b>  | <b>DIJOUS</b>                                                                    | <b>3</b>  | <b>DIVENDRES</b>                                                                         | <b>4</b>  |
|          | mongeta tendra i patata<br>bacallà arrebossat amb enciam i olives<br>fruita            |           | arròs a la cassola lluç al forn amb tomàquet amanit<br>fruita        |           | crema de carbassa pollastre rostit al forn amb patates<br>fruita                       |           | macarrons a la crema botifarra de porc amb amanida i pastanaga iogurt            |           | amanida verda complerta<br>llenties estofades<br>fruita                                  |           |
| <b>C</b> | <b>DILLUNS</b>                                                                         | <b>7</b>  | <b>DIMARTS</b>                                                       | <b>8</b>  | <b>DIMECRES</b>                                                                        | <b>9</b>  | <b>DIJOUS</b>                                                                    | <b>10</b> | <b>DIVENDRES</b>                                                                         | <b>11</b> |
|          | macarrons a la napolitana<br>lluç al forn amb amanida<br>fruita                        |           | crema de carbassó cigrons saltats amb pernil dolç i allets<br>fruita |           | bròquil amb patates pit de pollastre arrebossat amb patates<br>fruita                  |           | arròs amb tomàquet i oli d'oliva<br>llom a la planxa amb amanida i olives iogurt |           | amanida amb cous cous de verdures<br>pollastre a la planxa amb tomàquet amanit<br>fruita |           |
| <b>D</b> | <b>DILLUNS</b>                                                                         | <b>14</b> | <b>DIMARTS</b>                                                       | <b>15</b> | <b>DIMECRES</b>                                                                        | <b>16</b> | <b>DIJOUS</b>                                                                    | <b>17</b> | <b>DIVENDRES</b>                                                                         | <b>18</b> |
|          | mongeta tendra i patates<br>mandonguilles de cigrons i pollastre amb salsa<br>fruita   |           | cigrons saltats amb allets<br>lluç al forn amb amanida<br>fruita     |           | amanida verda complerta<br>pollastre a la cassola amb patates<br>fruita                |           | sopa de caldo i pistons<br>llenties amb tonyina i ou dur<br>fruita               |           | macarrons a la bolonyesa<br>escalopa de llom amb patates xips<br>gelat                   |           |
| <b>E</b> | <b>DILLUNS</b>                                                                         | <b>21</b> | <b>DIMARTS</b>                                                       | <b>22</b> | <b>DIMECRES</b>                                                                        | <b>23</b> | <b>DIJOUS</b>                                                                    | <b>24</b> | <b>DIVENDRES</b>                                                                         | <b>25</b> |
|          | crema de verdures<br>llenties amb arròs integral<br>fruita                             |           | espirals a la bolonyesa rap al forn amb enciam i olives<br>fruita    |           | arròs tres delícies estofat de gall d'indi amb verdures<br>fruita                      |           | sopa de verdures<br>pollastre rostit al forn amb enciam i tomàquet iogurt        |           | pèsols amb patates truita a la francesa amb enciam i pastanaga<br>fruita                 |           |
| <b>A</b> | <b>DILLUNS</b>                                                                         | <b>28</b> | <b>DIMARTS</b>                                                       | <b>29</b> | <b>DIMECRES</b>                                                                        | <b>30</b> | <b>DIJOUS</b>                                                                    | <b>1</b>  | <b>DIVENDRES</b>                                                                         | <b>2</b>  |
|          | arròs amb tomàquet i oli d'oliva<br>truita de patates amb enciam i pastanaga<br>fruita |           | sopa de verdures cigrons saltats amb allets<br>fruita                |           | mongeta tendra i patata<br>cuixetes de pollastre al forn amb enciam i olives<br>fruita |           | crema de porros bistec rus amb amanida iogurt                                    |           | macarrons a la napolitana<br>filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro<br>fruita   |           |

## 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 són 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 , lleties, 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.