

MENÚS NO PORC SETEMBRE

COL·LEGI SAGRAT COR DIPUTACIÓ



B	DILLUNS	31	DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4
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 pollastre amb amanida i pastanaga iogurt 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 saltats amb allets fruita bròquil amb patates pit de pollastre arrebossat amb patates fruita arròs amb tomàquet i oli d'oliva bacallà a la planxa amb amanida i olives iogurt 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 fruita macarrons a la napolitana escalopa de pollastre 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 napolitana 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 iogurt 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 hamburgueses de pollastre amb amanida iogurt 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 dolç 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 Bromatología.

SUGGERIMENT SOPARS

COL·LEGI SAGRAT COR DIPUTACIÓ



B	DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
	sopa de verdures amb vedella 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 vedella a la planxa		sopa peix a la planxa		crema verdures / croquetes o crestes de tonyina		verdura pollastre 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 vedella planxa		llegum truita		pizza	
E	DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
	amanida peix al forn		llegum ou dur		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		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: 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)

Truita: tonyina, formatge, pernil dolç, francesa, patata, carbassó, espinacs, carxofes

Per postres, millor sempre fruita, i reduir els làctics amb sucre, com iogurts de sabors, natilles i gelats. **Els**

acompanyaments: reduir les patates xips, kexxups i similars, ja que són productes amb un contingut alimentari buit, ple de sucres i greixos.

Esmorzar i berenars: evitar la bolleria industrial, cereals, galetes, suc de fruita, i batuts, sobretot els light, per tenir tots ells un accés de sucres i greixos.

Recomenació: entrepà, fruita i làctics sense sucres.

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.