MENÚS NO OU NOVEMBRE COL·LEGI SAGRAT COR DIPUTACIÓ

CATERINGCASANOVAS

A	**DILLUNS**	**2**	**DIMARTS**	**3**	**DIMECRES**	**4**	**DIJOUS**	**5**	**DIVENDRES**	**6**
	mongeta tendra i patata cuixetes de pollastre al forn amb enciam i olives fruita		arròs amb tomàquet i oli d'oliva pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga fruita		sopa de verdures cigrons saltats amb allets fruita		macarrons a la crema botifarra de porc amb amanida i pastanaga iogurt		arròs amb tomàquet filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro fruita	
B	**DILLUNS**	**9**	**DIMARTS**	**10**	**DIMECRES**	**11**	**DIJOUS**	**12**	**DIVENDRES**	**13**
	mongeta tendra i patata bacallà arrebossat amb enciam i olives fruita		crema de carbassa pollastre rostit al forn amb patates fruita		amanida verda complerta llenties estofades fruita		crema de porros bistec rus amb amanida iogurt		arròs a la cassola lluç al forn amb tomàquet amanit fruita	
C	**DILLUNS**	**16**	**DIMARTS**	**17**	**DIMECRES**	**18**	**DIJOUS**	**19**	**DIVENDRES**	**20**
	macarrons a la napolitana lluç al forn amb amanida fruita		bròquil amb patates pit de pollastre arrebossat amb patates fruita		crema de carbassó mongetes blanques saltades amb pernil dolç i allets 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**	**23**	**DIMARTS**	**24**	**DIMECRES**	**25**	**DIJOUS**	**26**	**DIVENDRES**	**27**
	mongeta tendra i patates mandonguilles de pollastre amb salsa fruita		amanida verda complerta pollastre a la cassola amb patates fruita		cigrons saltats amb allets lluç al forn amb amanida fruita		macarrons a la bolonyesa escalopa de llom amb patates xips iogurt		sopa de caldo i fideus pollastre a la planxa amb amanida fruita	
E	**DILLUNS**	**30**	**DIMARTS**	**1**	**DIMECRES**	**2**	**DIJOUS**	**3**	**DIVENDRES**	**4**
	crema de verdures llenties amb arròs integral fruita		sopa de verdures pollastre rostit al forn amb enciam i tomàquet iogurt		macarrons a la bolonyesa rap al forn amb enciam i olives fruita		arròs amb pernil dolç,pastanaga i pèsols estofat de gall d'indi amb verdures fruita		pèsols amb patates lluç al forn amb enciam i pastanaga 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 subtituït i es manté el plat.

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

CATERINGCASANOVAS

A	**DILLUNS**	**2**	**DIMARTS**	**3**	**DIMECRES**	**4**	**DIJOUS**	**5**	**DIVENDRES**	**6**
	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	
B	**DILLUNS**	**9**	**DIMARTS**	**10**	**DIMECRES**	**11**	**DIJOUS**	**12**	**DIVENDRES**	**13**
	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**	**16**	**DIMARTS**	**17**	**DIMECRES**	**18**	**DIJOUS**	**19**	**DIVENDRES**	**20**
	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**	**23**	**DIMARTS**	**24**	**DIMECRES**	**25**	**DIJOUS**	**26**	**DIVENDRES**	**27**
	sopa pollastre a la planxa		amanida peix a la planxa		verdura carn planxa		llegum pollastre		pizza	
E	**DILLUNS**	**30**	**DIMARTS**	**1**	**DIMECRES**	**2**	**DIJOUS**	**3**	**DIVENDRES**	**4**
	amanida peix al forn		llegum vedella a la planxa		sopa pollastre a la planxa		crema de verdures carn magra		verdures peix 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 , 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.