MENÚS NO PORC 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 truita de patates amb enciam i pastanaga fruita		sopa de verdures cigrons saltats amb allets fruita		macarrons a la crema botifarra de pollastre 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 hamburgueses de pollastre amb amanida iogurt		arròs a la cassola truita a la francesa 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		crema de carbassó mongetes 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**	**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 napolitana escalopa de pollastre amb patates xips iogurt		sopa de caldo amb pistons truita de patates 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		espirals a la napolitana rap al forn amb enciam i olives fruita		arròs tres delícies (amb gall d'indi) estofat de gall d'indi amb verdures fruita		pèsols amb patates truita a la francesa amb enciam i pastanaga 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 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 croquetes / crestes		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 vedella a la planxa		amanida i hamburguesa a la planxa		llegum i truita		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 vedella a la planxa		sopa peix a la planxa		crema verdures / croquetes o crestes de tonyina		verdura pollastre 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 vedella planxa		llegum truita		pizza	
E	**DILLUNS**	**30**	**DIMARTS**	**1**	**DIMECRES**	**2**	**DIJOUS**	**3**	**DIVENDRES**	**4**
	amanida peix al forn		llegum ou dur		sopa pollastre a la planxa		crema de verdures truita		verdures peix a la planxa	

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.

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)

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, ketxups 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, sucs de fruita, i batuts, sobretot els light, per tenir tots ells un accès de sucres i greixos.
Recomenació: entrepà, fruita i làctics sense sucres.