

Menú escola Pau Casals

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.			
3 Bledes amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i olives logurt natural	4 Mongetes blanques saltejades amb verdures i bacon Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	5 Amanida de patata Llom de porc a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	6 Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma Paella de peix Fruita del temps	7 Espaguetis amb salsa de tomàquet Truita a la francesa i guarnició de carbassó arrebossat Fruita del temps
10 Llenties estofades amb hortalisses Palometa al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	11 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de pernil i amanida d'enciam i cogombre Gelats	12 Purè de verdures Daus de vedella a l'orenga i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps	13 Amanida de pasta Rap a la marinera Fruita del temps	14 Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida de tomàquet i orenga Fruita del temps
17 Crema de carbassó Truita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	18 Amanida d'arròs Gall dindi agredolç (mel i salsa de soja) Fruita del temps	19 Cigrons a la jardineria Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	20 Ensaladilla russa Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	21 Àpat de Fi de curs Macarrons amb salsa de tomàquet gratinats Nuggets de pollastre casolans i amanida d'enciam Gelats Refresc sense gas
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES

LES AMANIDES D'ESTIU

Ara que arriba la calor, les amanides agafen importància en els nostres menús d'estiu.

Aquest plat ens ofereix tots els beneficis dels aliments i una bona digestió, ja que acostuma a ser un àpat molt lleuger i de fàcil digestió.

És molt comú que a l'estiu preparem per al dinar o al sopar, una amanida com a plat únic, per això és important que combinem bé els aliments perquè la nostra amanida sigui un àpat complet. Així doncs, apart de les pròpies hortalisses/verdures també haurà de tenir hidrat de carboni i proteïnes. Una bona idea és fer combinacions amb les llegums, patata, arròs o pasta i afegir peix, pollastre, formatge o ou a les nostres amanides.

Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Mongetes blanques saltejades amb verdures i bacó: mongeta, ceba, bacó, sal i oli d'oliva.

Paella de peix: arròs, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, pèsols, calamar, musclo, gambes, all sal i oli d'oliva.

Amanida de patata: patata, tomàquet, ou, olives negres, all, julivert, sal i oli d'oliva.

Puré de verdures: patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, porro, sal i oli d'oliva.

Amanida de pasta: espirals, pernil dolç, tomàquet, oliva verda, sal i oli d'oliva.

Crema de carbassó: patata, carbassó, ceba, llet, nou moscada, pebre, sal i oli d'oliva.

Amanida d'arròs: arròs, tomàquet, tonyina, pastanaga, blat de moro, sal i oli d'oliva.

Gall dindi agredolç: gall dindi, mel, salsa de soja, mostassa, ceba.

Cigrons a la jardinera: cigrò, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, mongeta verda, all, sal i oli d'oliva.

Ensaladilla russa: patata, pastanaga, pèsols, mongeta tendra, tonyina, oliva verda, ou i maionesa.

Us animem a que feu totes les combinacions possibles aquest estiu!



Font: <http://amanides.cat/nutricionista.html>

Imatge: <https://nl.123rf.com/clipartvectoren/platen.html?sti=m1i60ufbgiw4yu9oiv>

Proposta de sopars

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa i guarnició de pebrot fregit Fruita del temps	4 Cabdells amb picada de pebrot vermell, cogombre, tomàquet, ceba i vinagreta de mel Conill al forn amb ceba i patata panadera Fruita del temps	5 Espirals a la napolitana Salmó al forn amb escalivada Fruita del temps	6 Bròquil amb patata Salsitxes de pollastre al forn i amanida de tomàquet i olives logurt natural	7 Pèsols saltejats amb pernil cuit Bacallà a la planxa amb verdures i amanida d'enciam Fruita del temps
10 Vichyssoise Pollastre al curri amb guarnició de cuscus Fruita del temps	11 Amanida d'enciam, formatge blau, nous, pernil salat i figues Calamars arrebossat Fruita del temps	12 Cigrons saltejats Remenat d'ou amb espàrrecs verds, all i julivert i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	13 Gaspaxo amb crostons de pa Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	14 Amanida d'arròs Bacallà amb salsa verda Fruita del temps
17 Hummus de cigrons amb tires de pastanaga Pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	18 Espinacs amb patata Lluç amb samfaina i amanida d'enciam logurt natural	19 Tallarines amb verdures Tonyina al forn amb ceba confitada Fruita del temps	20 Amanida de tomàquet, formatge fresc, advocat i orenga Truita de carbassó i patata Fruita del temps	21 Crema de llenties Sèpia a la planxa amb all i julivert i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES