

Menú escola Jacint Verdaguer

GENER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	1 VACANCES	2 VACANCES	3 VACANCES
6 VACANCES	7 VACANCES	8 Llacets amb salsa de tomàquet Calamars a la romana i guarnició de pastanaga i olives Préssec en almívar	9 Bledes amb patata Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita dels temps	10 Mongetes blanques amb hortalisses Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
13 Mongeta tendra amb patata Seitàn arrebossat i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	14 Cigrons a la jardineria Gall dindi a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	15 Purè de carbassa i pastanaga Daus de vedella guisats amb bolets i amanida d'enciam i blat de moro Natilles	16 Arròs integral a la milanesa Lluç a la llauna i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	17 Sopa de brou amb pistons Canelons de carn gratinats Fruita del temps
20 Col amb patata Palometa a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Aletes de pollastre al forn i guarnició de patates xips Fruita del temps	22 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó i amanida d'enciam i pipes de gira-sol logurt natural	23 Escudella barrejada Porc amb salsa de poma Fruita del temps	24 Tallarines a la carbonara Bacallà al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
27 Llenties estofades amb hortalisses Nuggets de pollastre casolans i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	28 Crema de porro i patata Paella de peix Fruita del temps	29 Cigrons a la provençal Truita de patates i amanida d'enciam i olives logurt natural	30 Macarrons integrals al pesto Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	31 Patates guisades amb hortalisses Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita del temps

La Dieta Mediterrània

La dieta mediterrània ha estat reconeguda per la comunitat científica internacional com un patró alimentari i un estil de vida dels més equilibrats i saludables del món. Fins i tot, la UNESCO (Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura), va declarar, el novembre del 2010, la dieta mediterrània com a Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat.

Però a més, la dieta mediterrània resulta ser també una de les més convenients per a la salut del planeta, és a dir, de les més sostenibles.

A nivell alimentari, la dieta mediterrània presenta les característiques següents:

- ✓ Predomini d'aliments d'origen vegetal en relació amb els d'origen animal, amb més peix que carns, i d'aquestes, les varietats blanques i més magres. Amb moderació, també inclou els ous, les lletes fermentades i els formatges.
- ✓ Fer servir aliments de proximitat i de temporada.
- ✓ Tenir una gran varietat gastronòmica com els plats únics, estofats de patata, verdures carn o verdures, empedrats de llegums...
- ✓ La pràctica d'activitat física a l'aire lliure gràcies a la bonança del clima



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 estofades amb hortalisses: mongeta, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Llenties estofades amb hortalisses: llenties, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Cigrons a la provençal: julivert, orenga, alfàbrega, romaní, farigola, marduix, llorer, cigró, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, sal i oli d'oliva.

Arròs integral a la milanesa: arròs integral, pèsol, pernil dolç, formatge ratllat, ceba, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

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

Patates guisades amb hortalisses: patata, carbassó, pastanaga, mongeta verda, tomàquet pelat i triturat, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Escudella barrejada: fideus, mongeta blanca, cigró i brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivía, porro, sal).

Amanida completa amb bacon i poma: enciam, tomàquet verd, pastanaga, blat de moro, bacó, poma, sal i oli d'oliva.

Ous gratinats amb pernil i xampinyons: ou, xampinyons, pernil dolç, llet semidesnatada, farina de blat, margarina, formatge ratllat, sal i oli d'oliva.

Daus de porc guisats amb bolets: carn magra, xampinyó, llorer, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

A la carbonara: llet semidesnatada, bacó, farina de blat, margarina, nou moscada i sal.

A la jardinera: tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pèsol, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Amb taronja: taronja, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Salsa de poma: ceba, poma, all, pebre negre mòlt, sal i oli d'oliva.

A la llauna: pebre vermell, vinagre de vi negre, sal i oli d'oliva.

Al pesto: formatge ratllat, alfàbrega, all, sal i oli d'oliva.

Font: <http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/la-dieta-mediterrania/>

Imatge:

https://stock.adobe.com/es/search?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Avideo%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Atemplate%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Ad%5D=1&filters%5Binclude_stock_enterprise%5D=0&filters%5Bis_editorial%5D=0&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&k=%22comida+sana%22&order=relevance&safe_search=1&search_page=2&search_type=pagination&limit=100&get_facets=0

Proposta de sopars

GENER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
6 VACANCES	7 VACANCES	8 Amanida tèbia de lleties Gall dindi al forn amb salsa de mostassa Fruita dels temps	9 Sopa de brou vegetal amb arròs Lluç amb verdures a la papillot Fruita dels temps	10 Tallarines saltejats amb verdures al wok Fruita de carbassó i ceba Fruita del temps
13 Macarrons a la bolonyesa amb formatge Lluç al forn amb llimona Fruita del temps	14 Arròs amb verdures Fruita del temps	15 Amanida completa amb formatge de cabra, ceba cruixent i fruits secs Salmó al forn amb patates panadera Fruita del temps	16 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra a la planxa i guarnició de samfaina Fruita del temps	17 Espinacs amb patata Croquetes de bacallà i amanida d'enciam i col llombarda iogurt natural
20 Arròs amb calamars Bistec a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	21 Llacets a la napolitana Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	22 Lleties amb oli Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	23 Coliflor amb patata Hamburguesa de peix a la planxa i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	24 Hummus d'albergínia amb verdures crues Arròs a la cubana Fruita del temps
27 Mongeta tendra amb patata Calamars a la planxa amb all i julivert i amanida d'enciam i remolatxa iogurt natural	28 Sopa de brou amb lletres Brotxetes de gall dindi i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	29 Pèsols amb patata Salmó al forn amb guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	30 Amanida completa amb taronja, ceba, olives i tonyina Pollastre al forn i guarnició de puré de patata Fruita del temps	31 Cigrons saltejats amb espinacs i bacon Remenat d'ou amb xampinyons i amanida d'enciam Fruita del temps