

# Menú escola Jacint Verdaguer

## MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Bledes amb patata <b>2</b> Gall dindi al forn i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps</p>	<p>Rissoto de xampinyons <b>3</b> Truita a la francesa i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps</p>	<p>Patates estofades amb hortalisses <b>4</b> Pollastre al forn amb salsa de taronja i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural Eco</p>	<p>Espaguetis integrals gratinats amb salsa de tomàquet <b>5</b> Palometa a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>Cigrons a la jardineria <b>6</b> Escalopa de vedella i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>
<p>Llenties estofades amb hortalisses <b>9</b> Lluç al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra amb patata <b>10</b> Daus de porc guisats amb bolets Fruita del temps</p>	<p>Sopa de brou amb pistons <b>11</b> Truita de patates i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural Eco</p>	<p>Mongetes blanques amb oli <b>12</b> Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>Puré de verdures amb formatge ratllat <b>13</b> Arròs a la cassola Fruita del temps</p>
<p>Espinacs amb patata <b>16</b> Truita de perrill i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>Llacets a la carbonara <b>17</b> Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb hortalisses <b>18</b> Hamburguesa de vedella a la planxa i guarnició de patates xips Fruita del temps</p>	<p>Paella de peix <b>19</b> Bunyols de bacallà i amanida d'enciam i pastanaga Crema catalana</p>	<p>Bròquil amb patata <b>20</b> Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>
<p>Mongeta tendra amb patata <b>23</b> Llom a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps</p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses <b>24</b> Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb verduretes <b>25</b> Truita de formatge i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural Eco</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat <b>26</b> Seitan arrebossat i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>Pit i pana <b>27</b> Peix blanc fresc al forn amb samfaina Fruita del temps</p>
<p>Trinxat de col i patata <b>30</b> Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural Eco</p>	<p>Crema de pastanaga i patata <b>31</b> Espirals a la bolonyesa vegetal Fruita del temps</p>		<p><b>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.</b></p>	<p><b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b></p>

## Oli de palma vs Oli d'oliva

L'oli de palma és el greix vegetal més utilitzat a nivell mundial, tant en la indústria alimentària com en la cosmètica, degut al seu baix cost econòmic respecte d'altres greixos.

Es produeix a partir dels fruits de la palma africana i es cultiva, principalment, en països tropicals, sobretot en Indonèsia i Malàisia, d'on prové el 85% de la producció mundial. El 48% del seu contingut és d'àcid grassos saturats, per tant un consum habitual d'aquest oli està relacionat amb malalties com la diabetis tipus 2 o l'obesitat. A més a més el procés de transformació d'aquest oli genera substàncies perjudicials per la salut

En canvi, l'oli d'oliva, és un greix constituït principalment per àcid oleic (àcid gras monoinsaturat) que ajuda a reduir el colesterol LDL (perjudicial) i augmentar els nivells de HDL.

A més a més, protegeix de la oxidació, redueix la pressió arterial i disminueix la tendència de la sang de formar trombes, convertint així l'oli d'oliva en el greix ideal per prevenir malalties cardiovasculars, entre d'altres.

Per tant, es recomana prendre les dosis diàries d'oli d'oliva, per aportar al nostre organisme els greixos saludables i evitar en el màxim possible tots els greixos saturats o molt processats que repercuteixin de manera negativa en la nostra salut.



### 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.

#### Llenties estofades amb hortalisses:

Llenties, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Cigrans estofats amb hortalisses:** cigró, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, 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.

**Pit i pana:** patata, xoriço, ceba, sal i oli d'oliva.

**Arròs a la cassola:** arròs, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, carn magra, cansalada, pebre negre mòlt, all, sal i oli d'oliva.

**Arròs integral amb verduretes:** arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsol, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, 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.

**Sopa de brou amb pistons:** brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal) i pistons.

**Puré de verdures:** patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, 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 jardineria:** tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pèsol, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

**Salsa verda:** picada d'all i julivert.

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

# Proposta de sopars

## MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Llenties saltejades amb ceba i salsa de tomàquet Lluç a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps <b>2</b>	Sopa minestrone amb fideus Llom a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps <b>3</b>	Amanida completa amb enciam, cogombre, maduixes i nous Cigrons saltejats amb verdures i xoriç logurt natural <b>4</b>	Col amb patata Trita de pernil i formatge i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps <b>5</b>	Arròs basmati amb verdures i gambes Bacallà al forn amb herbes provençals i ceba Fruita del temps <b>6</b>
Espaguetis amb salsa de tomàquet Trita de carbassó i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps <b>9</b>	Cigrons amb picada de pebrot, tomàquet, ceba i olives Rap al forn i amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps <b>10</b>	Arròs tres delícies Gall dindi a la planxa i guarnició de samfaina Fruita del temps <b>11</b>	Bròquil amb patata Bacallà a la llauna Fruita del temps <b>12</b>	Amanida completa amb espinacs crus, pinya, olives negres, tomàquet i cogombre Mandonguilles de quinoa amb verdures logurt natural <b>13</b>
Crema de llegums Salmó a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural <b>16</b>	Sopa de peix amb arròs Pollastre a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps <b>17</b>	Mongeta tendra amb patata Remenat d'ou amb verdures i amanida d'enciam i poma Fruita del temps <b>18</b>	Llenties estofades amb hortalisses Carbassó farcit de carn Fruita del temps <b>19</b>	Espirals al pesto Bacallà al forn amb salsa verda Fruita del temps <b>20</b>
Amanida completa amb enciam, espàrrecs blancs, raves, ceba i olives Arròs a la cubana Fruita del temps <b>23</b>	Espaguetis al funghi Hamburguesa de conill i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps <b>24</b>	Crema de pastanaga amb crostons Rap al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps <b>25</b>	Mongetes blanques saltejades amb oli Pollastre al forn amb guarnició de pastanaga, ceba i carbassó Fruita del temps <b>26</b>	Bledes amb patata Trita de carxofa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural <b>27</b>
Sopa de brou amb meravella Daus de gall dindi amb salsa de poma Fruita del temps <b>30</b>	Amanida d'endívies, picada de tomàquet, ceba, pebrot, olives i cavalla Pizza de 4 formatges logurt natural <b>31</b>			