

# Menú escola José Juan Ortíz

## DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Trinxat de col i patata <b>2</b> Palometa a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>Llenties estofades amb arròs <b>3</b> Truita de formatge i tomàquet amanit amb orenga logurt natural</p>	<p>Espinacs amb patata <b>4</b> Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps</p>	<p><b>5</b>  FESTIU</p>	<p><b>6</b>  FESTIU</p>
<p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet <b>9</b> Truita de tonyina i guarnició de pastanaga i olives logurt natural</p>	<p>Crema de pastanaga i patata <b>10</b> Mongetes blanques estofades amb xoriç Fruita del temps</p>	<p>Arròs tres delícies <b>11</b> Peix blanc fresc al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>Puré de llegums <b>12</b> Daus de gall dindi amb salsa de poma i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra amb patata <b>13</b> Calamars a l'andalusa casolans i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>
<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet <b>16</b> Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses <b>17</b> Truita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>Puré de verdures <b>18</b> Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p><b>Àpat de Nadal</b> <b>19</b> Sopa de galets Pollastre de Nadal Neules i torrons Refresc sense gas</p>	<p><b>Pica-pica de fi de trimestre</b> <b>20</b> Pica-pica Pizza casolana de pernil Fruita del temps</p>
<p><b>23</b>  VACANCES</p>	<p><b>24</b>  VACANCES</p>	<p><b>25</b>  VACANCES</p>	<p><b>26</b>  VACANCES</p>	<p><b>27</b>  VACANCES</p>
<p><b>30</b>  VACANCES</p>	<p><b>31</b>  VACANCES</p>		<p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</p>	<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>

## CONSELLS PER EVITAR GRIPS I REFREDATS

Dins d'una adequada dieta saludable i equilibrada, han d'haver aliments amb propietats antioxidants, antivirals i bactericides, a més dels rics en vitamines A, B, C, E i proteïnes, per poder ajudar a prevenir i alleujar els símptomes del refredat o grip, fins i tot reduir la seva durada.

També és important afegir a la nostra cistella de la compra aliments rics en proteïnes (peixos, llegums, etc ..). El dèficit de proteïnes pot augmentar el risc de patir infeccions.

I la ingesta d'abundant líquid també és primordial. Beure molta aigua evita la deshidratació, ajuda a l'eliminació de mucositat i també a disminuir les toxines.



### 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.

**Lenties estofades amb arròs:** llentia, arròs, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Mongetes blanques estofades amb xoriço:** mongeta, xoriço, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

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

**Puré de llegums:** cigrò, mongeta, patata, ceba, carbassó, sal i oli d'oliva.

**Pizza casolana de pernil:** base de pizza, tomàquet triturat, formatge ratllat i pernil.

**Sopa de galets:** pasta, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, nap, xirivia i porro.

**Arròs amb verduretes:** arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsol, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

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

**Pollastre de Nadal:** pollastre, ceba, tomàquet pelat i triturat, pruna, pansa, pebre, all i oli d'oliva.

**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.

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

Font: <http://nutricionistaacasa.cat/2017/11/03/consells-per-evitar-grips-i-refredats/>  
Imatge: <https://sp.depositphotos.com/228632980/stock-illustration-influenza-bad-cold-girl-image.html>

# Proposta de sopars

## DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida completa amb 2 formatge fresc, mandarina i ametlla Gall dindi arrebossat amb salsa de mostassa Fruita del temps	Llacets amb salsa de tomàquet <b>3</b> Bistec a la planxa i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps	Arròs al curri <b>4</b> Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps	<b>5</b>  FESTIU	<b>6</b>  FESTIU
Bledes saltejades amb patata <b>9</b> Pollastre a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	<b>10</b> Cous-cous amb verdures Salmó a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	<b>11</b> Llenties saltejades amb verdures i tomàquet Llom a la planxa i guarnició d'albergínia Fruita del temps	<b>12</b> Sopa de peix i arròs Tofu a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>13</b> Amanida de tomàquet i mozzarella Trita de patates Fruita del temps
<b>16</b> Cigrons saltejats amb bacon Trita de formatge i amanida d'enciam i ceba Fruita del temps	<b>17</b> Coliflor amb patata Bistec a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	<b>18</b> Macarrons al funghi Pollastre a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps	<b>19</b> Mongeta tendra amb patata Bacallà a la llauna Fruita del temps	<b>20</b> Arròs amb verdures Lluç a la planxa i amanida d'enciam i germinats logurt natural
<b>23</b>  VACANCES	<b>24</b>  VACANCES	<b>25</b>  VACANCES	<b>26</b>  VACANCES	<b>27</b>  VACANCES
<b>30</b>  VACANCES	<b>31</b>  VACANCES		Sopa de brou amb arròs Llom a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	Llenties saltejades amb verdures i tomàquet Lluç a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps