

# Menú escola José Juan Ortíz

## GENER

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.	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 tomàquet Fruita del 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 Lluç arrebossat i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	14 Cigrons a la jardinera Gall dindi a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	15 Puré de carbassa i pastanaga Daus de vedella guisats amb bolets i guarnició de patates cub Fruita del temps	16 Arròs integral a la milanesa Fogoner a la llauna i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	17 Sopa de brou amb pistons Canelons de carn gratinats i amanida d'enciam i germinats Natilles
20 Llenties estofades amb hortalisses Porc amb salsa de poma Fruita del temps	21 Trinxat de col i patata Palomet a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	22 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de cavalla i amanida d'enciam i pipes de gira-sol logurt natural	23 Escudella barrejada Aletes de pollastre al forn i guarnició de patates xips Fruita del temps	24 Tallarines a la carbonara Bacallà al forn amb llimona i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
27 Crema de porro i patata Nuggets casolans de pollastre i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	28 Puré de pastanaga i patata Paella de peix Fruita del temps	29 Cigrons a la provençal Trita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	30 Macarrons integrals al pesto Peix blanc fresc arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	31 Patates guisades amb hortalisses Mandonguilles de vedella 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](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
		<b>1</b> VACANCES	<b>2</b> VACANCES	<b>3</b> VACANCES
<b>6</b> VACANCES	<b>7</b> VACANCES	<b>8</b> Amanida tèbia de lleties Gall dindi al forn amb salsa de mostassa Fruita dels temps	<b>9</b> Tallarines saltejats amb verdures al wok Truita de carbassó i ceba Fruita del temps	<b>10</b> Sopa de brou vegetal amb arròs Lluç amb verdures a la papillot Fruita dels temps
<b>13</b> Sopa de brou amb lletres Brotxetes de gall dindi i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>14</b> Macarrons a la bolonyesa amb formatge Truita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	<b>15</b> Espinacs amb patata Croquetes de bacallà i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	<b>16</b> Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra a la planxa i guarnició de samfaina Fruita del temps	<b>17</b> Amanida completa amb formatge de cabra, ceba cruixent i fruits secs Pollastre al forn amb patates panadera Fruita del temps
<b>21</b> Arròs amb calamars Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i olives logurt natural	<b>22</b> Llacets amb tomàquet Pollastre a l'allet Fruita del temps	<b>23</b> Cigrons saltejats amb bacon Bistec a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	<b>24</b> Coliflor amb patata Hamburguesa de peix a la planxa i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	<b>25</b> Hummus d'albergínia amb verdures crues Arròs a la cubana Fruita del temps
<b>28</b> Pèsols amb patata Salmó al forn amb guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	<b>29</b> Fideus d'arròs amb verdures Rellom de porc a la planxa amb guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	<b>30</b> Arròs amb verdures Bròtola al forn amb llimona Fruita del temps	<b>31</b> Bròquil amb patata Costelletes de conill i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	Lleties amb oli Calamarsets a la planxa amb all i julivert i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps