

Menú escola Pere Vila i IES Pau Claris

MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>	<p>1</p> <p>Menú No carn (Semi-vegetarià) Menú No carn-porc</p>	<p>2</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Trita de formatge i guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural</p>	<p>3</p> <p>Patates amb picada d'all i julivert Fogoner a la llauna i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses 4</p> <p>Amanida completa d'enciam, tomàquet i remolatxa Daus de porc amb salsa de pinya i amanida d'enciam i remolatxa Llenties estofades amb hortalisses Fruita del temps</p>
<p>7</p> <p>Mongeta tendra amb patata Trita de carbassó i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Sopa de brou amb maravella (brou vegetal) Luç al forn amb patata panadera Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Cigrons saltejats amb tomàquet Carn magra arrebossada a les fines herbes i amanida d'enciam i olives Calamars a la romana logurt natural</p>	<p>Arròs amb verdures i curri 10</p> <p>Amanida de poma i formatge fresc Pollastre al forn amb llimona i guarnició de pastanaga baby Arròs amb verdures i curri Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Crema de carbassó Palometa amb salsa de verdures i amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps</p>
<p>14</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Trita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja Trita a la francesa Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Crema de llegums Mandonguilles de vedella al forn amb ceba confitada Fricandó de seitan Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Bròquil amb patata Aletes de pollastre al forn i guarnició de patates fregides Trita de formatge Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Amanida completa amb ou dur i tonyina Fideuada de peix amb mica d'allioli logurt natural</p>	<p>18</p> <p>Mongetes blanques estofades amb hortalisses Luç amb salsa verda i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>
<p>21</p> <p>FESTIU</p>	<p>22</p> <p>Llenties estofades amb xoriç (s/xoriç) Trita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro Gelats</p>	<p>23</p> <p>Minestra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i remolatxa Luç a la planxa Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Amanida italiana de pasta Peix blau fresc estofat Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Crema de pastanaga i patata Escalopa de vedella i amanida d'enciam i tomàquet Croquetes de bolets Fruita del temps</p>
<p>28</p> <p>Tallarines a les fines herbes Trita de tonyina i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Llom a la planxa amb guarnició de patates xips Tofu a la planxa Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Mongeta tendra amb patata Salsitxes de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i olives Luç al forn amb llimona Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de vedella a l'orenga Trita de patates Fruita del temps</p>	<p>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</p>

LA IMPORTÀNCIA DE L'AIGUA

Un 60% del nostre cos està compost d'aigua, per això la hidratació és tant important per mantenir una bona salut.

És important anar hidratant el nostre cos durant el dia, ja que anem perdent líquids a través de l'orina i de la sudoració.

Però...perquè ens serveix l'aigua del nostre cos?

- Transporta i distribueix els nutrients
- Ens ajuda a eliminar toxines
- Regula la nostra temperatura corporal
- Col·labora en el procés digestiu
- Ajuda a lubricar les articulacions

Com ens podem hidratar?

Per poder fer una bona hidratació hem d'anar ingerint entre 1-2 litres d'aigua al dia. Aquesta aigua es pot obtenir a partir de l'aigua pròpiament dita i de la que contenen els diferents aliments.



Font: <http://www.h4hinitiative.com/es/ciencia-de-la-hidratacion/laboratorio-de-hidratacion/hidratacion-en-la-infancia/el-reto>

Imatges: <http://www.runners.es/nutricion-salud/articulo/la-importancia-de-la-hidratacion>

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.

Llegum estofades amb hortalisses: ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, i llorer.

Llegums saltejades amb verdures: tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, mongeta tendra, condiment, sal i oli d'oliva

Cigrons saltejats amb tomàquet: cigrons, tomàquet, ceba, all, condiment, sal i oli d'oliva.

Sopa de brou amb pasta: pasta, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, porro, nap, xirivia i api.

Arròs amb verdures i curri: arròs, tomàquet, ceba. Pebrot verd i vermell, all, mongeta tendra, pastanaga, coliflor, bròquil, col de Brussel·les, cúrcuma, comí, llorer, pebre, clau i fonoll.

Rissoto de xampinyons: arròs blanc, llet semidesnatada, xampinyons, formatge rallat, oli d'oliva, julivert, pastanaga, patata, xirivia, nap, api, all i sal.

Minestra amb patata: patata, mongeta tendra, pastanaga, coliflor, pèsols, cols de Brussel·les, sal i oli d'oliva.

Tallarines a les fines herbes: tallarines, formatge rallat, fines herbes, sal i oli d'oliva.

Amanida italiana de pasta: espirals, tomàquet cru, formatge fresc, condiment, sal i oli d'oliva.

Fideuada de peix: fideus, calamar, musclo, gambes, brou vegetal, sofregit base pebre vermell i alloli.

Peix blau fresc guisat: peix blau fresc, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, patata, julivert, all, condiment, oli d'oliva i sal.

Daus de vedella a l'orenga: vedella, ceba, vinagre, farina, all, sal i oli d'oliva.

Salsa de pinya (carn): pinya, ceba, all, condiment i oli d'oliva.

A la llauna (peix): pebre vermell, all, mica de vinagre i oli d'oliva.

Salsa de poma(carn): poma, ceba, all, mica de pebre negre i oli d'oliva.

Samfaina: pistó congelat, tomàquet, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Proposta de sopars

MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>	<p>1</p> <p>FESTIU</p>	<p>2</p> <p>Empedrat de mongetes Pollastre a la planxa i guarnició de carbassó Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Sopa de brou amb pistons Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Bròquil amb patata Calamars a la romana i guarnició d'enciam i olives Fruita del temps</p>
<p>7</p> <p>Arròs a les fines herbes Daus de tonyina amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Pèsols saltejats amb pernil Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Col amb patata Truita de xampinyons i guarnició de carbassó Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Tallarines al pesto Lluç a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Amanida completa amb maduixa, formatge i ametlla picada Llom a la planxa i guarnició de patates fregides logurt natural</p>
<p>14</p> <p>Crema de porro i patata Pollastre al forn amb samfaina Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Arròs amb verdures Truita a la francesa i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Llacets a la carbonara Salmó al forn i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>17</p> <p>Patates amb orenga Hamburguesa a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Coliflor amb patata Remenat d'ou amb espàrrecs verds i xampinyons Fruita del temps</p>
<p>21</p> <p>FESTIU</p>	<p>22</p> <p>Sopa de brou amb fideus Bunyols de bacallà i amanida de cogombre i olives logurt natural</p>	<p>23</p> <p>Arròs a les tres delícies Fogoner a la planxa i guarnició d'albergínia Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Espinacs amb patata Pollastre a la planxa i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Amanida completa amb poma, nous, pinyons, panses i vinagreta amb mel Pizza de tonyina Fruita del temps</p>
<p>28</p> <p>Crema de carbassó i patata Pollastre a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Empedrat de cigrons Lluç a la planxa i amanida d'enciam i olives logurt natural</p>	<p>30</p> <p>Amanida de pasta Truita a la francesa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Fideus d'arròs saltejats amb verdures i soja Palometa a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps</p>	<p>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</p>