

# Menú escola Pere Vila

## MARÇ

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.	<b>Menú No carn (Semi-vegetarià)</b> <b>Menú No carn-porc</b>		<b>1</b> Crema de porro i patata Pizza casolana de tonyina Crema de xocolata
<b>4</b> <b>FESTA</b>	<b>5</b> Rissoto de xampinyons Trita de tonyina i guarnició de pastanaga i olives logurt natural	<b>6</b> Patates guisades amb hortalisses Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i blat de moro <b>Lluç a la planxa</b> Fruita del temps	<b>7</b> Espaguetis <b>ECO</b> integrals gratinats amb salsa de tomàquet Palometa a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	<b>8</b> Cigrons a la jardinera Escalopa de vedella i amanida d'enciam i brots de soja <b>Formatge edam arrebossat</b> Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses Fogoner al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps <b>11</b>	<b>12</b> Mongeta tendra amb patata Daus de porc guisats amb bolets <b>Tofu amb verduretes</b> Fruita del temps	<b>13</b> Sopa de brou amb pistons <b>ECO (brou vegetal)</b> Trita de patates i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	<b>14</b> Mongetes blanques amb rajolí d'oli Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i olives <b>Bacallà a la planxa</b> logurt natural	<b>15</b> Puré de verdures Arròs a la cassola <b>Arròs amb verdures</b> Fruita del temps
<b>18</b> Espinacs amb patata Ous durs amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	<b>19</b> Cigrons estofats amb hortalisses Hamburguesa de vedella i guarnició de ceba confitada <b>Palometa al forn</b> Fruita del temps	<b>20</b> Espirals <b>ECO</b> a la carbonara <b>(s/bacon)</b> Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural	<b>21</b> Bròquil amb patata Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet <b>Trita de carbassó</b> Fruita del temps	<b>22</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
Mongeta tendra amb patata Llom de porc a la planxa i guarnició de tomàquet al forn <b>Fogoner a la planxa</b> Fruita del temps <b>25</b>	<b>26</b> Llenties estofades amb hortalisses Pollastre al forn i amanida d'enciam i germinats <b>Pannini de xampinyons</b> Fruita del temps	<b>27</b> Arròs amb calamars Trita d'espinacs i patata i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	<b>28</b> Macarrons <b>ECO</b> a la italiana Seitan arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives Flam	<b>29</b> Patates a la riojana <b>(s/xoriç)</b> Bacallà al ajoarriero i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps

## EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, és un bon moment per a realitzar un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el mig matí, el dinar i el sopar.

Així doncs per a complementar aquestes aportacions de nutrients, per berenar es recomana el consum de 2 dels 3 grups d'aliments següents: cereals i derivats, els làctics, i fruita fresca. També és bon moment per al consum de fruita seca que ens aporta àcids grassos saludables, i és aconsellable la presència d'aigua.

### Alguns exemples...

- Entrepà de formatge
- Pa amb xocolata i fruites seques o torrades (nous, ametlles, avellanes..) i suc de taronja natural.
- Un iogurt o un got de llet, amb musli
- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Macedònia de fruites fresques amb iogurt



### 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.

**Llegums estofades amb hortalisses:** llegum, all, tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i oli d'oliva.

**Cigrons a la jardineria:** cigrons, mongeta verda i sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

**Crema de pèsols i patata:** patata, pèsols, pastanaga, api, nap, xirivia, sal i oli d'oliva.

**Crema de porro i patata:** patata, porro, llet i oli d'oliva.

**Crema de bròquil:** patata, bròquil, ceba, porro, sal i oli d'oliva.

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

**Patates a la riojana:** patata, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, xoriç, all, llorer, sal i oli d'oliva.

**Sopa de brou amb pistons:** pasta, pastanaga, patata, api, nap, porro i xirivia.

**Llacets a la carbonara:** pasta, llet, bacó, farina de blat, margarina i nou moscada.

**Arròs a la cassola:** arròs, porc, pèsols, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

**Rissoto de xampinyons:** arròs, llet, xampinyons, ceba, formatge ratllat amb brou de , all, julivert i oli d'oliva. I brou de pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

**Arròs amb calamars :** calamars, arròs, pèsols i sofregit base de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

**Daus de porc guisats amb bolets:** porc, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, xampinyons, all i oli.

**Bacallà al ajoarriero:** Bacallà, all, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, sal i oli d'oliva.

**Salsa de taronja (carn):** taronja, ceba all i oli d'oliva.

**Salsa verda (peix):** all , julivert i oli d'oliva.

**Salsa italiana (pasta):** tomàquet, ceba, all i oli.

**Font:**[http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits\\_tematicos/per\\_erfils/centres\\_educatius/menus\\_escolars/programes\\_revisio\\_programacions\\_menus\\_escolars\\_catalunya\\_preme/documents/arxiu/millorem\\_esmorzars\\_berenars.pdf](http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicos/per_erfils/centres_educatius/menus_escolars/programes_revisio_programacions_menus_escolars_catalunya_preme/documents/arxiu/millorem_esmorzars_berenars.pdf)

**Imatge:**<http://bbbook.com.pe/blog/2015/03/preparando-loncheras-nutritivas>

# Proposta de sopars

## MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Arròs basmati amb verdures i gambes <b>1</b> Pollastre al forn amb herbes provençals i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
<b>4</b>  <b>FESTA</b>	<b>5</b> Crema de llegums Salsitxes de porc a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	<b>6</b> Amanida completa amb espinacs crus, maduixa, olives i nous Arròs a la cubana logurt natural	<b>7</b> Minestra de verdures amb patata Gall dindi a la planxa amb puré de carbassa casolà Fruita del temps	<b>8</b> Espirals al pesto Trita a la francesa i guarnició de xampinyons Fruita del temps
<b>11</b> Macarrons gratinats amb tomàquet Pollastre al forn amb ceba confitada Fruita del temps	<b>12</b> Arròs tres delícies Lluç al forn amb salsa de verdures i guarnició d'enciam logurt natural	<b>13</b> Coliflor amb patata Bistec a la planxa i guarnició de pebrot escalivat Fruita del temps	<b>14</b> Amanida completa amb enciam, espàrrecs blancs, raves, ceba i olives Mandonguilles de quinoa amb verdures Fruita del temps	<b>15</b> Cus cus amb verdures Trita de carbassó i ceba i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
<b>18</b> Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb salsa curri Fruita del temps	<b>19</b> "Panache" de verdures Brotxetes de gambes i pinya a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	<b>20</b> Llenties saltejades amb verdures Gall dindi a la planxa i guarnició de xampinyons Fruita del temps	<b>21</b> Amanida tropical Tonyina al forn amb salsa de tomàquet logurt natural	<b>22</b> Crema de pèsols Trita a la francesa i guarnició de verdures saltejades Fruita del temps
<b>25</b> Arròs amb xampinyons Salmó a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	<b>26</b> Amanida de llacets amb mongeta verda i olives negres Lluç al forn amb tomàquet, carbassó i patata Fruita del temps	<b>27</b> Bledes amb patata saltejades amb pernil i all Tiretes de gall dindi al wok amb verdures i salsa de soja Fruita del temps	<b>28</b> Hummus de cigrons amb torradetes Trita de patates i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	<b>29</b> Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba confitada Fruita del temps