

Menú escola Pere Vila

DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Trinxat de col i patata 2 (s/bacon) Palometa a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>Mongetes blanques estofades amb xoriç 3 (s/xoriç) Ous durs amb salsa de tomàquet i guarnició d'enciam logurt natural</p>	<p>Espinacs amb patata 4 Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i germinats Hamburguesa casolana de cigrons Fruita del temps</p>	<p>Sopa de brou amb lletres 5 (brou vegetal) Vedella a la jardinera Tofu amb verdures Fruita del temps</p>	<p>6 FESTIU</p>
<p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet 9 Truita de tonyina i guarnició de pastanaga i olives logurt natural</p>	<p>Amanida completa amb formatge fresc i poma Llenties guisades amb arròs Fruita del temps 10</p>	<p>Arròs amb verdures 11 Peix blanc fresc al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>Puré de llegums 12 Daus de gall dindi amb salsa de poma i guarnició de patates fregides casolanes Truita a la francesa Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra amb patata 13 Calamars a l'andalusa casolans i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>
<p>Llenties estofades amb hortalisses 16 Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet 17 Truita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>Puré de verdures 18 Canelons de carn gratinats Canelons d'espinacs gratinats Fruita del temps</p>	<p>Àpat de Nadal 19 Sopa de galets (brou vegetal) Pollastre de Nadal Fricandó de seitan Neules i torrons Refresc sense gas</p>	<p>Pica-pica fi del trimestre 20 Pica-pica Pizza casolana de tonyina Fruita del temps</p>
<p>23 VACANCES</p>	<p>24 VACANCES</p>	<p>25 VACANCES</p>	<p>26 VACANCES</p>	<p>27 VACANCES</p>
<p>30 VACANCES</p>	<p>31 VACANCES</p>	<p>Menú No carn (Semi-vegetarià) Menú No carn-porc</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
2 Amanida completa amb formatge fresc, mandarina i ametlla Tires de gall dindi arrebossat amb salsa de mostassa Fruita del temps	3 Llacets amb salsa de tomàquet Bistec a la planxa i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps	4 Arròs al curri Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps	5 Bròquil amb patata Sípia a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	6 FESTIU
9 Crema de carbassó Pollastre a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	10 Cous-cous amb verdures Salmó a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Bledes saltejades amb patata Truita a la francesa i guarnició d'albergínia al forn Fruita del temps	12 Sopa de brou vegetal amb arròs Lluç a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	13 Llenties saltejades amb verduretes i tomàquet Llom a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps
16 Coliflor amb patata Bistec a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	17 Macarrons al funghi Pollastre a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps	18 Cigrons saltejats amb bacon Bacallà a la llauna Fruita del temps	19 Mongeta tendra amb patata Truita a la paisana i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	20 Arròs amb verdures Lluç a la planxa i amanida d'enciam i germinats logurt natural
23 VACANCES	24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES
30 VACANCES	31 VACANCES			