

Menú escola Pere Vila

GENER 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	Menú No carn (Semi-vegetarià) Menú No carn-porc		1 VACANCES
4 VACANCES	5 VACANCES	6 VACANCES	7 VACANCES	8 VACANCES
Espirals amb salsa de tomàquet 11 Calamars a la romana i guarnició de pastanaga i olives Pinya en el seu suc	Cigrons a la jardineria 12 Gall dindi a la planxa i guarnició de ceba confitada Hamburguesa vegetal Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata 13 Seitan arrebossat casolà i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de tomàquet 14 Fogoner a la llauna i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Sopa de brou amb pistons 15 Brou vegetal Canelons de carn gratinats Canelons de bacallà Natilles
Llenties estofades amb hortalisses 18 Porc amb salsa de poma Pannini vegetal Fruita del temps	Col amb patata 19 Palometa a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb verdures 20 Truita francesa i amanida d'enciam i pipes de gira-sol logurt natural ECO sense sucre	Escudella barrejada 21 Brou vegetal Aletes de pollastre al forn i guarnició de patates xips Rotllets de primavera Fruita del temps	Cous-cous amb verdures 22 Rap al forn amb llimona i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
Crema de porro i patata 25 Pollastre al forn i guarnició de xampinyons saltejats Tofu amb verdures i xampinyons Fruita del temps	Amanida completa amb bacon cruixent i poma 26 Amanida completa amb formatge fresc i poma Paella de peix logurt natural ECO sense sucre	Mongetes blanques estofades amb hortalisses 27 Truita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Macarrons integrals al pesto 28 Peix fresc al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates guisades amb hortalisses 29 Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Mandonguilles vegetals Fruita del temps

Al·lèrgies i intoleràncies

Les al·lèrgies alimentàries són reaccions adverses de l'organisme com a conseqüència del contacte, ingestió o inhalació d'un aliment o d'algun dels seus components.

Per tal que una reacció adversa a un aliment sigui considerada al·lèrgia hi ha d'haver una base immunològica, és a dir, el sistema immunològic ha de reaccionar contra substàncies presents en els aliments que reben el nom d'al·lèrgens. Quan els al·lèrgens estimulen el sistema immunològic, donen lloc a una resposta excessiva i patològica en la qual el sistema respon a l'al·lèrgen com si es tractés d'una amenaça i conseqüentment es desencadena la reacció al·lèrgica.

- ✓ Síntomes de l'al·lèrgia: congestió nasal o inflamació i erupcions a la pell. En casos més greus pot aparèixer asma, diarrea o còlics.

Les intoleràncies alimentàries, en canvi, són reaccions adverses als aliments que es produeixen a causa d'algun tipus d'alteració que impedeix digerir correctament un aliment o algun dels seus components.

Poden tenir una simptomatologia similar a la d'algunes al·lèrgies: diarrea o dolor abdominal, però en aquest cas no hi intervé el sistema immunitari, sinó que són causades per dèficits enzimàtics, reaccions farmacològiques o, en alguns casos, mecanismes desconeguts.

- ✓ Les dues causes més comunes d'intolerància alimentària són la lactosa i el gluten.



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 jardineria: tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pèsol, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Arròs amb verdures: sofregit de ceba, all i tomàquet pelat i triturat, pèsols, mongeta tendra i pastanaga

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, xirivia, porro, sal).

Cous-cous amb verdures: ceba, panses, carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell, tomàquet, oli d'oliva, sal, espècies i margarina.

Amanida completa amb bacon i poma: enciam, tomàquet verd, pastanaga, blat de moro, bacó, poma, sal i oli d'oliva.

A la carbonara: llet semidesnatada, bacó, farina de blat, margarina, nou moscada i sal.

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 rallat, alfàbrega, all, sal i oli d'oliva.

Proposta de sopars

GENER 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.			1 VACANCES
4 VACANCES	5 VACANCES	6 VACANCES	7 VACANCES	8 VACANCES
Sopa minestrone 11 Sandwich de pernil cuït i Emmental amb guarnició de xerris Fruita del temps	Blat sarraí amb verdures Rogers a la planxa i amanida d'enciam tomàquet logurt natural 12	Amanida de quinoa 13 Conill a la planxa amb guarnició de puré de moniato Fruita del temps	Crema de llegums 14 Truita de cavalla i guarnició de verdures saltejades Fruita del temps	Amanida variada amb mandarina i nous Llobarro al forn amb patata Fruita del temps 15
Bulgur amb salsa de tomàquet 18 Hamburguesa vegetal i amanida d'escarola Fruita del temps	Sopa de peix i fideus 19 Pit de pollastre arrebossat i guarnició de carxofa al forn Fruita del temps	Amanida variada amb formatge fresc 20 Rellom de porc a la planxa amb patates <i>deluxe</i> casolanes Fruita del temps	Bledes amb patata i allet 21 Salmó a la planxa i amanida de tomàquet logurt natural	Crema de verdures 22 Pizza casolana de formatges Fruita del temps
Sopa de brou vegetal amb arròs 25 Truita de formatge i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	Espinacs a la crema 26 Llonza de porc a la planxa amb patata al caliu Fruita del temps	Mill amb verdures 27 Seitan a la planxa amb formatge fos Fruita del temps	Carxofa farcida d'arròs al forn 28 Conill a la planxa amb guarnició de puré de patates casolà Fruita del temps	Coliflor gratinada 29 Broquetes de llenguado, tomàquets xerri i ceba amb guarnició d'enciam logurt natural