

Menú escola Margalló

ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir. No s'utilitzen aliments d'origen transgènic.</p>	<p>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</p>			<p>1 Espirals a la carbonara Truita de tonyina i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>
<p>4 Trinxat de col i patata Daus de porc a l'orenga Fruita del temps</p>	<p>5 Escudella barrejada Pollastre al forn amb taronja Fruita del temps</p>	<p>6 Arròs a la milanesa Rap al forn amb xampinyons i guarnició de ceba confitada Fruita del temps</p>	<p>7 Espinacs amb patata Pilota de vedella rostida i tomàquet amanit amb orenga logurt natural</p>	<p>8 Mongetes blanques saltejades all i julivert Bròtola a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>
<p>11 Arròs amb verdures Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural</p>	<p>12 Llenties estofades amb xoriç Lluç al forn amb picada d'all i julivert i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps</p>	<p>13 Mongeta tendra amb patata Fricandó de vedella Fruita del temps</p>	<p>14 Crema de porro i patata Canelons de carn gratinats Fruita del temps</p>	<p>15 Cigrons estofats amb hortalisses Truita a la paisana i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>
<p>18 Puré de verdures Pollastre al forn amb guarnició de patates panadera Fruita del temps</p>	<p>19 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Bistec de vedella a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>20 Amanida completa amb ou dur i tonyina Paella de peix Fruita del temps</p>	<p>21 Coliflor amb patata Bacallà amb guarnició de samfaina Fruita del temps</p>	<p>Àpat de Sant Jordi 22 Sopa de lletres Llibrets i amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Crema catalana</p>
<p>25 Llenties estofades amb hortalisses Salsitxes de porc i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps</p>	<p>26 Arròs tres delícies Fogoner al forn amb verdures i amanida d'enciam i olives logurt natural</p>	<p>27 Mongeta tendra amb patata Daus de vedella a l'orenga i guarnició de xampinyons Fruita del temps</p>	<p>28 Tallarines al pesto Pollastre al forn amb llimona i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>29 FESTA</p>



10 consells per acompanyar els àpats dels infants

#1

Que l'infant participi de la quantitat que vol menjar

#2

Proposar quantitats prudentes amb opció de repetir i educar perquè s'acabi el que s'ha servit

#3

Que puguin repetir de 1er plat i de fruita fresca

#4

No limitar el consum d'aigua i pa, que han d'estar disponibles

#5

Incentivar l'infant a tastar un aliment que rebutja

#6

Informar a la família si un infant rebutja un aliment habitualment

#7

Mínim 30 minuts és el temps necessari per menjar tranquil·lament

#8

Que passin com a mínim 2 hores entre l'àpat de mig matí i el dinar

#9

Aprofitar l'àpat per transmetre valors i hàbits, i donar-los responsabilitats

#10

Mostrar una actitud respectuosa i afectiva cap als infants i entre els adults

Consells extrets del document "Acompanyar els àpats dels infants: consells per a menjadors escolars i per a les famílies", elaborat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya

escoles.fundesplai.org

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.

Salsa carbonara: bacon, llet semidesnatada, margarina, farina de blat, mica de pebre negre i nou moscada.

Trinxat de col i patata: col, patata, bacon i oli d'oliva.

A l'orenga: ceba, orenga, llorer, mica d'all i vinagre, i farina de blat.

Escudella: brou d'au, fideus, cigrons i mongetes blanques.

Salsa de taronja: taronja, ceba, all i oli.

A la milanesa: salsa de tomàquet casolana, pernil cuit, pèsols i formatge.

Pilota de vedella rostida: carn picada de vedella, ceba, all i julivert.

Llegum guisada amb hortalisses: ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, llorer i oli d'oliva.

Al forn amb verdures (peix): ceba, daus de carbassó i pastanaga, llorer i all.

Paella de peix: sofregit amb pebre vermell, calamars, musclos, gambetes, pèsols i brou casolà de verdures.

Amanida completa: enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro.

Crema de pastanaga: pastanaga, patata, ceba i oli d'oliva

Crema de porro i patata: porro, patata, ceba, llet semidesnatada, oli i mica de pebre negre.

Truita a la paisana: ou, patates, ceba, pebrot verd i pebrot vermell.

Fricandó de vedella: sofregit, llorer, i mica de farina i pebre negre.

Arròs amb verdures: arròs, sofregit, mongeta tendra, daus de pastanaga i pèsols.

Salsa bolonyesa: salsa de tomàquet casolana, carn picada mixta i orenga.

Crema de llegums: cigrons, ceba, pastanaga, carbassó i oli d'oliva.

Puré de verdures: patata, mongeta tendra, pastanaga, carbassó, ceba i porro.

Rissoto: arròs, xampinyons, ceba, all, julivert, brou vegetal, llet i formatge.

Arròs tres delícies: amb truita, pernil cuit i pèsols.

Samfaina: carbassó, albergínia, pebrot verd, pebrot vermell, patata, ceba i salsa de tomàquet casolana.

Llibrets: arrebossat de pernil cuit i formatge.

Salsa pesto: alfàbrega, formatge ratllat, mica d'all i oli d'oliva.

Patates guisades amb sípia: patates, sípia, sofregit, pèsols i brou vegetal.

Patates guisades amb carn magra: patates, carn magra de porc, sofregit amb pebre vermell i pèsols.

Proposta de sopars

ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Minestra de verdures 1 Cuixa de pollastre a la planxa amb guarnició de tomàquet al forn Làctic/Fruita
Arròs saltejat amb gambetes i hortalisses 4 Trita d'albergínia i guarnició d'enciam full de roure Làctic/Fruita	Pèsols amb patata 5 Seitons arrebossats i amanida de tomàquet Làctic/Fruita	Amanida variada amb alvocat i vinagreta 6 Botifarra de porc amb guarnició de mongetes seques Làctic/Fruita	Amanida de cus-cus 7 Llenguado a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Làctic/Fruita	Pa de pagès amb tomàquet i formatge 8 Hamburguesa de conill amb guarnició de ceba confitada Làctic/Fruita
Crema de verdures 11 Trita d'espàrrecs i amanida d'enciam i tomàquet Làctic/Fruita	Bròquil amb patata i salsa de formatge 12 Bistec de vedella a la planxa i guarnició d'escarola Làctic/Fruita	Sopa minestrone 13 Verat al forn amb patates Làctic/Fruita	Amanida mezclum amb mica de maduixa 14 Trita de patates Làctic/Fruita	Patates fredes amb salsa pesto 15 Broquetes de porc amb carbassó, ceba tendra i tomàquet xerri Fruita del temps
Cigrons saltejats amb all i julivert 18 Trita de pernil i xampinyons i amanida d'enciam i cogombre Làctic/Fruita	Llacets amb verdures i salsa de soja 19 Rogers a la planxa amb guarnició de tomàquet amanit Làctic/Fruita	Espinacs amb patata 20 Rellom de porc a la planxa amb guarnició d'escalivada Làctic/Fruita	Xató 21 Pollastre a la planxa amb guarnició de patata al caliu Làctic/Fruita	Amanida de patata 22 Rotllets de gall dindi i formatge Làctic/Fruita
Cols de Brussel·les i patata saltejada amb pernil 25 Lluç en papillota i guarnició de canonges Làctic/Fruita	Sopa de gallina amb fideus 26 Hamburguesa casolana de cigrons amb guarnició de tomàquets xerri Làctic/Fruita	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana 27 Trita de formatge i amanida d'enciam i ceba tendra Fruita del temps	Crema de verdures 28 Pebrots "del piquillo" farcits de brandada de bacallà Làctic/Fruita	Amanida amb fruits secs 29 Calzone casolana de pernil Làctic/Fruita