

Menú escola Margalló

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>Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge i guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural</p>	<p>3</p> <p>Patates amb picada d'all i julivert Carn magre arrebossada a les fines herbes i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps <i>(opció menú escollit pels infants)</i></p>
<p>7</p> <p>Mongeta tendra amb patata Truita de carbassó i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Sopa de brou amb meravella Lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Cigrons saltejats amb tomàquet Daus de porc amb salsa de pinya i amanida d'enciam i olives logurt natural</p>	<p>10</p> <p>Arròs amb verdures i curri Pollastre al forn amb taronja i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Crema de carbassó Palometa a la planxa i amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps</p>
<p>14</p> <p>Bròquil amb patata Truita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Crema de llegums Mandonguilles de vedella al forn amb ceba confitada Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Macarrons integrals gratinats amb tomàquet Bròtola a la llauna i amanida d'enciam i olives 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 Pit de pollastre a la planxa amb guarnició de patates fregides Fruita del temps</p>
<p>21</p> <p>FESTA</p>	<p>22</p> <p>Llenties estofades amb xoriç Truita a la francesa i guarnició de pastanaga i blat de moro Gelats</p>	<p>23</p> <p>Minestra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i remolatxa 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 Fruita del temps</p>
<p>28</p> <p>Tallarines a les fines herbes Truita de tonyina i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Llom de porc a la planxa amb guarnició de patates xips Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Mongeta tendra amb patata Salsitxes de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de vedella a l'orenga 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>Sopa de brou amb pistons Pollastre a la planxa amb guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Empedrat de mongetes Salmó al forn amb llimona i guarnició d'enciam Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Bròquil amb patata Ous durs gratinats amb xampinyons Fruita del temps</p>
<p>7</p> <p>Arròs a les fines herbes Sipia amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Cuscus amb hortalisses Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>9</p> <p>Col amb patata Trita 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 crostons de pa Llom a la planxa i guarnició de patates fregides Fruita del temps</p>
<p>14</p> <p>Llacets a la carbonara Fogoner al forn amb samfaina Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Arròs amb verdures Trita a la francesa i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Crema de porro i patata Pollastre al forn amb espàrrecs verds i xampinyons 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 i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>
<p>21</p> <p>FESTA</p>	<p>22</p> <p>Sopa de brou amb fideus Bunyols de bacallà i amanida de cogombre i olives Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Arròs a les tres delícies Bistec a la planxa planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Espinacs amb patata Pollastre a la planxa i guarnició de tomàquet amanit logurt natural</p>	<p>25</p> <p>Amanida completa amb poma, 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 Trita a la francesa i guarnició d'albergínia Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Fideus d'arròs saltejats amb verdures i soja Palometa a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>	<p>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</p>