

Menú escola Margalló

OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Puré de carbassa 1 i pastanaga Truita de tonyina i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	2 Arròs a les fines herbes Calamars guisats Fruita del temps	3 Sopa de brou amb pistons Abadejo al forn amb patata panadera Fruita del temps	4 Espinacs amb patata Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	5 Llenties estofades amb arròs Pollastre amb salsa d'ametlles i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
Bròquil amb patata 8 Palometa arrebossada i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	9 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i amanida d'enciam i olives logurt natural	10 Cuscús amb verdures i curri Daus de gall dindi amb salsa de poma Fruita del temps	11 Amanida completa amb ou dur i tonyina Patates estofades amb vedella Fruita del temps	12 FESTA
Llenties estofades amb hortalisses 15 Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i germinats logurt natural	16 Mongeta tendra amb patata Fogoner amb salsa de tomàquet Fruita del temps	17 Cigrons amb picada d'all i julivert Truita de formatge i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	18 Sopa de brou amb arròs Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata Fruita del temps	19 Tallarines al pesto Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
22 Arròs amb calamars Truita de pernil i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	23 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps	24 Bledes amb patata Daus de vedella a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	25 Escudella barrejada Pollastre guisat amb hortalisses Fruita del temps	26 Trinxat de col i patata Seitan arrebossat casolà i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural
29 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a la xinesa i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	30 Arròs amb verduretes Rap a la marinera Fruita del temps	31 Àpat especial Castanyada Crema de carbassa Botifarra de porc i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural	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.



QUE BONES SÓN LES LLEGUMS!

Les llegums són un dels plats estrella de la dieta Mediterrània, a part de ser un aliment que ens aporta una gran quantitat de nutrients.

Són una molt bona font d'hidrats de carboni i proteïnes d'origen vegetal, que si les combinem amb cereals com per exemple l'arròs, ens proporcionen unes proteïnes d'un alt valor biològic, a més a més ens aporten minerals com el ferro, el calci, el magnesi o el zinc i vitamines. Cal destacar que tenen un bon contingut de fibra i un molt baix contingut de greix i colesterol.

Totes aquestes propietats fan que pugui ser un aliment substitutiu de la carn vermella i que ens ajudi a reduir al consum d'aquesta tal com ens recomana la Organització Mundial de la Salut (OMS).

Us animem a que augmenteu el consum de llegum i que les tasteu de mil maneres diferents!



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.

Escudella barrejada:

fideus, mongeta blanca, cigrons, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

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

Sopa de brou amb arròs: arròs blanc, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

Puré de carbassa i pastanaga: carbassa, pastanaga, patata, ceba i oli d'oliva.

Crema de carbassó: patata, carbassó, ceba, llet i oli d'oliva.

Arròs a les fines herbes: arròs, formatge rallat, all i oli d'oliva.

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

Espirals amb verdures: pasta, xampinyons, carbassó, pastanaga, ceba i oli d'oliva.

Patates estofades amb vedella: patata, vedella, pastanaga tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, all, sal i oli d'oliva

Calamars guisats: patata, tomàquet, ceba, pèsols i oli d'oliva.

Pollastre guisat amb hortalisses: pollastre, ceba, pebrot vermell, tomàquet, all i oli d'oliva.

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

Salsa de poma(carn): poma, ceba, all, mica de pebre negre, i oli d'oliva.

Salsa de xampinyons: ceba, xampinyons, julivert all i oli d'oliva.

Font:

http://www.alimentacion.es/es/conoce_lo_que_comes/bloc/legumbres/propiedades_nutricionales/

Imatges:

<https://blogs.20minutos.es/el-nutricionista-de-la-general/2013/06/28/oda-a-las-legumbres-si-en-verano-porque-no/>

Proposta de sopars

OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Cigrons saltejats amb hortalisses Lluç a la planxa amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita del temps 1	Amanida de quinoa Pollastre a la planxa amb guarnició de ceba caramel·litzada Fruita del temps 2	Bledes amb patata Bistec de vedella a la planxa i guarnició d'enciam logurt natural 3	Espirals amb salsa de tomàquet Truita de formatge amb guarnició de carbassó al forn Fruita del temps 4	Arròs amb verdures Bacallà a la planxa amb guarnició de samfaina al forn Fruita del temps 5
Crema de llegums Gall d'indi a la planxa amb guarnició d'enciam i blat de moro Fruita del temps 8	Espinacs amb patata Salmó al forn amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps 9	Cigrons saltejats amb verdures Lluç a la romana i guarnició d'enciam i tomàquet xerri Fruita del temps 10	Arròs a les fines herbes Pollastre al forn amb guarnició d'enciam i remolatxa logurt natural 11	FESTA 12
Amanida d'arròs Truita de carbassó i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps 15	Cuscús amb hortalisses Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural 16	Macarrons amb orenga Sípia a la planxa amb all i julivert Fruita del temps 17	Llenties amb hortalisses Truita a la francesa amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita del temps 18	Bròquil amb patata Lluç a la planxa amb guarnició d'albergínia al forn Fruita del temps 19
Puré de patata Llom a la planxa amb samfaina Fruita del temps 22	Llenties estofades amb hortalisses Truita de patates i amanida d'enciam i olives logurt natural 23	Arròs amb verdures Fogoner al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps 24	Amanida de quinoa Ous remenats amb espàrrecs verds Fruita del temps 25	Empedrat de mongetes blanques Pollastre a la planxa amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps 26
Vichyssoise amb crostons Truita de tonyina i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural 29	Sopa de brou amb pistons Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 30	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Fogoner al forn amb guarnició d'albergínia Fruita del temps 31		