

Menú escola Margalló

MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
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.			Crema de porro i patata 1 Pizza casolana de tonyina Crema de xocolata
Bledes amb patata 4 Gall dindi al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Rissoto de xampinyons 5 Truita a la francesa i amanida d'enciam i germinats logurt natural	Patates guisades amb hortalisses 6 Pollastre al forn amb taronja i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Espaguetis integrals a la napolitana 7 Palometa a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Cigrons a la jardineria 8 Escalopa de vedella i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses 11 Fogoner al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata 12 Daus de porc guisats amb bolets Fruita del temps	Sopa de brou amb pistons 13 Truita de patates i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	Bròquil amb patata 14 Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de tomàquet 15 Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
Espinacs amb patata 18 Truita de pernil i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Cigrons estofats amb hortalisses 19 Hamburguesa de vedella i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	Llacets a la carbonara 20 Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural	Purè de verdures 21 Arròs a la cassola Fruita del temps	Mongetes blanques 22 estofades amb hortalisses Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
Mongeta tendra amb patata 25 Seitan arrebossat casolà i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Macarrons gratinats 26 amb salsa de tomàquet Fogoner amb salsa de verdures i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	Arròs amb calamars 27 Truita de formatge i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	Llenties estofades amb hortalisses 28 Pollastre al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Patates a la riojana 29 Bacallà al ajoarriero i amanida d'enciam i pastanaga Flam

EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, és un bon moment per a realitzar un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el mig matí, el dinar i el sopar.

Així doncs per a complementar aquestes aportacions de nutrients, per berenar es recomana el consum de 2 dels 3 grups d'aliments següents: cereals i derivats, els làctics, i fruita fresca. També és bon moment per al consum de fruita seca que ens aporta àcids grassos saludables, i és aconsellable la presència d'aigua.

Alguns exemples...

- Entrepà de formatge
- Pa amb xocolata i fruites seques o torrades (nous, ametlles, avellanes..) i suc de taronja natural.
- Un iogurt o un got de llet, amb musli
- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Macedònia de fruites fresques amb iogurt



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.

Llegums estofades amb hortalisses: mongeta, all, tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i oli d'oliva.

Cigrons a la jardinera: cigrons, mongeta verda i sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Crema de pèsols i patata: patata, pèsols, pastanaga, api, nap, xirivia, sal i oli d'oliva.

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

Crema de bròquil: patata, bròquil, ceba, porro, sal i oli d'oliva.

Patates guisades amb hortalisses: patata, carbassó, pastanaga, mongeta verda, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Patates a la riojana: patata, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, xoriç, all, llorer, sal i oli d'oliva.

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

Llacets a la carbonara: pasta, llet, bacó, farina de blat, margarina i nou moscada.

Arròs a la cassola: arròs, porc, pèsols, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Rissoto de xampinyons: arròs, llet, xampinyons, ceba, formatge ratllat amb brou de , all, julivert i oli d'oliva. I brou de pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

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

Daus de porc guisats amb bolets: porc, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, xampinyons, all i oli.

Bacallà al ajoarriero: Bacallà, all, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, sal i oli d'oliva.

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

Salsa verda (peix): all , julivert i oli d'oliva.

Salsa italiana (pasta): tomàquet, ceba, all i oli.

Font:http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicos/per_erfils/centres_educatius/menus_escolars/programes_revisio_programacions_menus_escolars_catalunya_preme/documents/arxius/millorem_esmorzars_berenars.pdf

Imatge:<http://bbbook.com.pe/blog/2015/03/preparando-loncheras-nutritivas>

Proposta de sopars

MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Arròs basmati amb verdures i gambes 1 Pollastre al forn amb herbes provençals i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
4 FESTA	Crema de llegums 5 Salsitxes de porc a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Amanida completa amb 6 espinacs crus, maduixa, olives i crostons de pa Arròs a la cubana logurt natural	Minestra de verdures 7 amb patata Gall dindi a la planxa amb xips de carbassa Fruita del temps	Sopa de brou 8 amb lletres Trita a la francesa i guarnició de xampinyons Fruita del temps
Macarrons gratinats 11 amb tomàquet Pollastre al forn amb ceba confitada Fruita del temps	Arròs tres delícies 12 Lluç a la planxa amb guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Coliflor amb patata 13 Bistec de vedella a la planxa amb guarnició de pebrot escalivat Fruita del temps	Amanida completa 14 amb enciam, espàrrecs blancs, ceba i crostons de pa Mandonguilles de quinoa amb verdures Fruita del temps	Cous-cous amb 15 verdures Trita de patata i carbassó i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural
Sopa de peix 18 amb arròs Pollastre al forn amb salsa curri Fruita del temps	"Panache" de verdures 19 Tonyina al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Llenties saltejades 20 amb verdures Gall dindi a la planxa i guarnició de xampinyons Fruita del temps	Macarrons a la siciliana 21 Brotxetes de gambes i pinya a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	Crema de pèsols 22 Trita a la francesa i guarnició de verdures saltejades Fruita del temps
25 Arròs amb xampinyons Salmó a la planxa i amanida d'enciam i olives logurt natural	Llacets amb oli 26 Lluç al forn amb tomàquet, carbassó i patata Fruita del temps	Bledes amb patata 27 saltejades amb pernil i all Tiretes de gall dindi al wok amb verdures i salsa de soja Fruita del temps	Hummus de cigrons 28 amb torradetes Trita de patata i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps	Arròs amb verdures 29 Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba confitada Fruita del temps