

MENÚ ESCOLA MARIA CORTINA. JUNY 2024

Setmana 1				
dilluns 03	dimarts 04	dimecres 05	dijous 06	divendres 07
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàquet, pastanaga) * FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO * POMA	MONGETA VERDA AMB PATATA I PASTANAGA * HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET AL FORN * PERA	ARRÒS 3 DELÍCIES (arròs, bacó fumat, pernil dolç, ceba i pèsols) * TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES * IOGURT LA FAGEDA	CREMA DE PÈSOLS (patata, pèsols, ceba, porro) * PIT DE POLLASTRE EN Salsa Vegetal Amb Patates Xips * PLÀTAN	CANELONS DE ROSTIT (pollastre, porc, ceba, pa ratllat, farina de blat, proteïna de soja, mantega) * RAVES DE CALAMARS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES * MADUIXES
Setmana 2				
dilluns 10	dimarts 11	dimecres 12	dijous 13	divendres 14
LLENTIES ESTOFADES (tomàquet, ceba, all, pastanaga, pebrot) * LLONGANISSA DE PORC AMB Salsa De Tomàquet * TARONJA	ARRÒS A LA CUBANA (tomàquet, ceba, pastanaga, ou al forn) * BACALLÀ AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES * POMA	MACARRONS AMB TOMÀQUET I PESTO (ceba, tomàquet, formatge, pinyons, alfàbrega) * GALL DINDI EN Salsa Vegetal * SÍNDRIA	BRÒQUIL AMB PATATA saltada amb sofregit de pernil salat i allels * POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET * IOGURT LA FAGEDA	FIDEUS A LA CASOLA (fideus, pebrots, ceba, all, costella de porc, tomàquet, brou de carn) * FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM, PASTANAGA I BROTS DE SOJA * PERA
Setmana 3				
dilluns 17	dimarts 18	dimecres 19	dijous 20	divendres 21
ARRÒS DE VERDURES AMB SOJA (ceba, pastanaga, pebrot, tomàquet, pèsols, all, carbassó, salsa de soja) * TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES * PERA	AMANIDA DE PATATA (patata, pebrot, ou dur, tonyina, olives) * LLOMILLET EN Salsa AMB XAMPINYONS * IOGURT LA FAGEDA	MONGETA VERDA AMB PATATA I PASTANAGA * MANDONGUILLES DE PORC I VEDELLA A LA JARDINERA (ceba, pebrot, tomàquet, pèsols, pastanaga) * MELÓ	RAVIOLIS A LA CARBONARA * RODANXA DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES * POMA	DINAR FI DE CURS PIZZA FINGERS DE POLLASTRE AMB PATATES GELAT
Setmana 4				
dilluns 24	dimarts 25	dimecres 26	dijous 27	divendres 28
FESTIU				
Setmana 5				
dilluns 01	dimarts 02	dimecres 03	dijous 04	divendres 05

Menús revisats per: Dra. Roser Martí Cid (Dietista-Nutricionista, col·legiada CODINUCAT CAT 000114).

Bibliografia recomanada: L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles. Edició 2020 Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya.

Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:

VEGETALS CRUS: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, gaspatxo...amb llavors, fruits secs...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, col, xampinyons, espinacs, col·liflor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures... (no consumir bledes i espinacs en infants menors d'un any i de 1 a 3 anys màxim 45 grams al dia)

PASTA /PATATA: brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrasat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

PEIX BLAU: salmó, verat, sardina, seitó, moll (evitar l'emperador i tonyina en menors de 3 anys)

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc

LÀCTIC: iogurt natural, formatges tendres i quallades, preferiblement sense sucre (NO es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM:

CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...