

MENÚ ESCOLA MARIA CORTINA OCTUBRE 2024

Setmana 1				
Dilluns 30	Dimarts 01	Dimecres 02	Dijous 03	Divendres 04
<p>CIGRONS ESTOFATS (tomàquet, ceba, all, pastanaga, pebrot) *</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO *</p> <p>POMA</p> <p>PASTA (SOPA) – PEIX BLAU – FRUITA</p>	<p>BRÒQUIL AMB PATATA saltada amb sofregit de pernil salat i allels *</p> <p>POLLASTRE AL “CHILINDRÓN” *</p> <p>TARONJA</p> <p>VEGETALS CRUS – PEIX BLANC – LÀCTIC</p>	<p>ARRÒS AMB VERDURES I SOJA (ceba, pastanaga, pebrot, tomàquet, pèsols, all, carbassó, salsa de soja) *</p> <p>HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA AMB ENCIAM I TOMÀQUET *</p> <p>IOGURT LA FAGEDA</p> <p>VERDURA CUITA – OU – FRUITA</p>	<p>MACARRONS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàquet, pastanaga, formatge ratllat) *</p> <p>LLUÇ EMPANAT AMB ENCIAM, PASTANAGA I BROTS DE SOJA *</p> <p>PERA</p> <p>VERDURA CUITA – CARN BLANCA – FRUITA</p>	<p>SOPA DE CARN (pollastre, vedella, porc, pasta, cigrons, col, ceba, porro, api, nap, xirivia, pastanaga) *</p> <p>FRICANDÓ DE VEDELLA *</p> <p>PLÀTAN</p> <p>VEGETALS CRUS – OU – LÀCTIC</p>
Setmana 2				
Dilluns 07	Dimarts 08	Dimecres 09	Dijous 10	Divendres 11
<p>ARRÒS AMB TOMÀQUET (tomàquet, ceba, pastanaga) *</p> <p>LLONGANISSA DE PORC AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES *</p> <p>PLÀTAN</p> <p>VERDURA CUITA – OU – FRUITA</p>	<p>MACARRONS AMB TOMÀQUET I PESTO *</p> <p>FILET DE LLUÇ EN SALSA VEGETAL (ceba, xampinyons, pastanaga) *</p> <p>PERA</p> <p>VEGETALS CRUS – CARN BLANCA – LÀCTIC</p>	<p>CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONETS DE PA (patata, ceba, porro, carbassó) *</p> <p>POLLASTRE A LA LLIMONA (ceba, porros, llimona, all) *</p> <p>TARONJA</p> <p>VEGETALS CRUS – PEIX BLAU – LÀCTIC</p>	<p>LLENTIES ESTOFADES (tomàquet, ceba, all, pastanaga, pebrot) *</p> <p>TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMÀQUET *</p> <p>POMA</p> <p>VERDURA CUITA – CARN BLANCA – FRUITA</p>	<p>PATATA, PÈSOLS PASTANAGA I TONYINA *</p> <p>CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO *</p> <p>IOGURT LA FAGEDA</p> <p>VERDURA CUITA – PEIX BLANC – FRUITA</p>
Setmana 3				
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
<p>TALLARINS A LA CARBONARA (ceba, bacon fumat natural, crema de llet) *</p> <p>FILET D’ABADEJO AMB TOMÀQUET *</p> <p>PERA</p> <p>VERDURA CUITA – OU – FRUITA</p>	<p>SOPA DE VERDURES (pasta, col, ceba, porro, api, nap, xirivia, pastanaga) *</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO *</p> <p>IOGURT LA FAGEDA</p> <p>VERDURA CUITA – PEIX BLAU – FRUITA</p>	<p>ARRÒS 3 DELÍCIES (arròs, bacó fumat, pernil dolç, ou, ceba i pèsols) *</p> <p>RODANXA DE LLUÇ AMB ENCIAM I PASTANAGA *</p> <p>TARONJA</p> <p>VERDURA CUITA – CARN BLANCA – FRUITA</p>	<p>PURÉ DE CIGRONS (patata, cigrons, ceba, pastanaga, pebrot, tomàquet) *</p> <p>MANDONGUILLES DE PORC I VEDELLA A LA JARDINERA *</p> <p>PLÀTAN</p> <p>VEGETALS CRUS – OU – LÀCTIC</p>	<p>MONGETA VERDA AMB PATATA I PASTANAGA *</p> <p>LLOMILLET EN SALSA AMB XAMPINYONS *</p> <p>POMA</p> <p>VEGETALS CRUS – PEIX BLANC – LÀCTIC</p>
Setmana 4				
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
<p>ARRÒS CANTONÉS (arròs, pollastre, gambes, pèsols, pebrot, ceba) *</p> <p>FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM, REMOLATXA I TOMÀQUET *</p> <p>MANDARINA</p> <p>VERDURA CUITA – OU – FRUITA</p>	<p>MACARRONS AMB TOMÀQUET GRATINATS *</p> <p>FILET DE ROSADA EN SALSA VEGETAL *</p> <p>PERA</p> <p>VEGETALS CRUS – CARN BLANCA – FRUITA</p>	<p>SALTAT DE VERDURES, LLENTIES I ARRÒS INTEGRAL *</p> <p>TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO *</p> <p>IOGURT LA FAGEDA</p> <p>PASTA (SOPA) – PEIX BLAU – FRUITA</p>	<p></p> <p>PIZZA *</p> <p>NUGETS DE POLLASTRE AMB PATATES FREGIDES *</p> <p>MACEDÒNIA DE FRUITES</p> <p>VEGETALS CRUS – PEIX BLANC – LÀCTIC</p>	<p>CANELONS DE ROSTIT *</p> <p>SALSITXA VEGETAL AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT *</p> <p>TARONJA</p> <p>VERDURA CUITA – OU – FRUITA</p>
Setmana 5				
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	Divendres 01
<p>LLENTIES ESTOFADES (tomàquet, ceba, all, pastanaga, pebrot) *</p> <p>FILET DE GALLINETA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO *</p> <p>PERA</p> <p>VERDURA CUITA – OU – FRUITA</p>	<p>MENESTRA DE VERDURES saltada amb sofregit de pernil salat i allels *</p> <p>PIT DE POLLASTRE EN SALSA VEGETAL (ceba, porro, pastanaga, pèsols) *</p> <p>MANDARINA</p> <p>VEGETALS CRUS – PEIX BLAU – LÀCTIC</p>	<p>ESTOFAT DE GALL DINDI (patata, ceba, pebrot, pèsols, all, gall dindi) *</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET *</p> <p>POMA</p> <p>PASTA (SOPA) – PEIX BLANC – FRUITA</p>	<p>ESCOLA TANCADA LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>FESTIU</p>

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

Bibliografia recomanada: : L'alimentació saludable en l'etapa escolar. 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 en pols...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, col, xampinyons, espinacs, coliflor, 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 desgreixat, 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...**