

JUNY | ESCOLA MAS MARIA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU ARRÒS SALTEJAT PO FRUITA DEL TEMPS DIA 3	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12) 2P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (mongetes seques, pastanaga i pebrot vermell) PO FRUITA DEL TEMPS DIA 4	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 7) 2P TRUITA DE FORMATGE (7) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA (12) PO FRUITA DEL TEMPS DIA 5	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 9) GU XIPS DE REMOLATXA PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (7) DIA 6	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P PEIX FRESC DE MERCAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS DIA 7
1P VICHYSOISE (crema de porros i patates) 2P HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS DIA 10	1P ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn, amb ceba i pebre vermell) (12) GU VERDURA BULLIDA (temporada) PO IOGURT (7) DIA 11	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (12) 2P POLLASTRE AMB Salsa DE SOJA I MEL (salsa opcional) (1, 6, 7) GU CUSCÚS PO FRUITA DEL TEMPS DIA 12	1P AMANIDA RUSSA (1, 3, 4, 12) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA DE TEMPORADA (12) PO FRUITA DEL TEMPS DIA 13	1P MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) (1, 7) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS DIA 14
1P CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA (porros, api i julivert) (12) GU XAMPINYONS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS DIA 17	1P EMPEDRAT (4, 12) 2P TRUITA A LA FRANCESA GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS DIA 18	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i truita) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1) GU AMANIDA D'ENCIAM I SOJA (6, 12) PO FRUITA DEL TEMPS DIA 19	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB "QUICOS" (1, 3, 5, 7, 8, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS DIA 20	 DIA 21
DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS SALUDABLES

Llet i derivats



Pa, cereals o derivats



Fruita fresca i hortalisses

Completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple.

SI HAN MENJAT...

PODEN SOPAR...

	Cereals, Fècules o Llegums		Hortalisses crues o Verdures cuinades
	verdures		Cereals o Fècules
	carn		Peix o Ous
	peix		Carn magra o Ous
	ous		Peix o Carn
	fruita		Làctics o Fruita
	làctics		fruita

PRODUCTES ECOLÒGICS I DE PROXIMITAT: Tota la fruita i la verdura (excepte la mongeta verda).
Tota la pasta i l'arròs (blanc i integral).
Totes les llegums (excepte els pèsols).
El tomàquet triturat i el blat de moro.
Pa blanc i integral, la farina, la sal i el pa ratllat.
El peix és de producció nacional i el pollastre és "pio"

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001048)"

El dia 21 celebrarem la jornada de Fi de curs.

RECOMANACIONS DE MENÚS / SOPARS

Menú 1 VICHYSSEOISE AMB POMA I MENTA



Elaboración:

Sofregim en mantega els porros i la ceba tallada a juliana. Quan comenci a daurar li afegim les patates i les pomes (tallades amb la pell), els donem unes voltes i cobrim d'aigua, ho deixem bullir a foc lent durant 30 minuts, rectifiquem de sal ho passem pel tourmix i després pel xinès. Ho posem en un recipient juntament amb les fulles de menta i reservem en la nevera.

En el moment de servir li afegim la nata, lliguem amb ajuda d'unes varetes i el posem en uns bols o plats sopers. (Rebutgem les fulles de menta que aromatitzat la sopa i les substituïm per unes noves per a decorar).

Ingredientes para 4 comensales:

6 Porros (només la part blanca)
2 Patata (mitjanes)
½ ceba

Margarina o mantega
100 mls Nata per a cuinar
2 Poma golden
Unes fulles de Menta fresca

Menú 2 SALMÓ AMB SALSA D'ALLS I LLIMONA



Elaboración:

Tallem l'all en làmines fines i els ofeguem en oli d'oliva a foc molt lent, quan comenci a daurés li afegim el pebre roig dolç i seguidament el suc de la llimona i el vinagre.

Mantenim el foc uns cinc minuts, d'aquesta manera s'anirà evaporant part de l'acidesa. Reservem.

Marquem el salmó en la planxa a temperatura molt alta.

Emplatem el peix i amb l'ajuda d'una cullera i li col·loquem la salsa d'all per damunt, decorem amb el cebollí piqueu i servim.

Ingredientes para 4 comensales:

4 trossos de salmó
(preferiblement en supremes)
5 dents Alls
Un gotet de vinagre de vi o poma
Oli d'oliva
2 Llimones
Una culleradeta de pebre roig dolç

... I EN CAS D'AL·LERGENS I INTOLERANTS

Substituir els productes no tolerants pels permesos dins de la mateixa família d'aliments.