

Menú Mensual Col·legis

DILLUNS

Encisam mesclum, tonyina, carlota, xips de moniato 04

eco Crema de Verdures Ecològiques amb crostons casolans

Mandonguilles en salsa amb cous cous
(carn de porc al forn amb hortalisses)

Fruita

SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blau al caldo curt. Fruita.

Mensualment comuniquem a les famílies a través de diferents vies i suports el menú del seu col·legi, amb informació detallada sobre el mateix.

El nostre menú descriu els ingredients principals que componen els plats del dia de forma clara i detallada, així com les tècniques culinàries, oferint recomanacions saludables per als sopars.

En el calendari incloem les jornades gastronòmiques que se celebren periòdicament en els centres.

Menú

Maig 2020

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS / INTOLERANTS / NECESSITATS ESPECIALS. Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (REI169/2011, annex II). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Encisam mesclum, tonyina, carlota, xips de moniato 04

eco Crema de Verdures Ecològiques amb crostons casolans

Mandonguilles en salsa amb cous cous
(carn de porc al forn amb hortalisses)

Fruita

SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blau al caldo curt. Fruita.

Encisam, tomaca, carlota, dacsa 11

eco Llentilles amb hortalisses Ecològiques i Arròs

Hamburguesa 100% de vedella completa
(amb tomaca, formatge i creïlles)

Fruita

SOPAR: Ensalada verda i peix blanc al forn. Fruita.

Encisam, ceba morada, donats de polit, olives 18

Sopa coberta amb pilota i fideus
(d'ocell i porc amb ou)

Calamar arrebossat amb salsa tàrtara (tot casolà)
amb pa amb tomaca i oli AOVE

Fruita

SOPAR: Menestra de verdures i saltejat de magre. Fruita.

Guacamole amb nachos 25

eco Llentilles estofades amb arròs integral i hortalisses

Aladrocs frescos enfarinats amb ensalada de brots verds

Fruita

SOPAR: Sémola i pollastre rostit. Fruita.

DIMARTS

Fulla de roure, cogombre, llombarda, llavors de carabassa 05

Estofat de cigrons a la castellana
(amb xoriço i os de pernil)

Truita de creïlles amb tomaca amanida

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i polit al forn. Fruita.

Encisam, tomaca, carlota, dacsa 11

eco Llentilles amb hortalisses Ecològiques i Arròs

Hamburguesa 100% de vedella completa
(amb tomaca, formatge i creïlles)

Fruita

SOPAR: Ensalada verda i peix blanc al forn. Fruita.

Encisam, tomaca, carlota, rabatxets 19

Fesols pintes amb pernil

Ous estrellats amb creïlla palla

Fruita

SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Encisam, quinoa, pinya, tonyina 26

Sopa d'olla amb estrelletes i ou
(d'ocell i porc i cigrons)

Gulash de vedella amb xampinyó i carlota amb arròs pilaf i passes

Fruita

SOPAR: Fesols verds saltejades i peix blau a la planxa. Fruita.

Pa amb oli i formatge fresc 27

Ensalada de l'horta
(encisam, tomaca, carlota, dacsa i ou dur)

Arròs al forn
(amb magre de porc, botifarra i blanquet)

Fruita i logurt

SOPAR: Bledes ofegades i truita paisana. Fruita.

DIMECRES

Encisam, tomaca, carlota, dacsa, i olives 06

Ensalada mediterrània amb ou

I formatge de tovalló valencià amb pesto

Paella Valenciana
(amb pollastre de camp i carxofes)

Fruita i logurt Artesà

SOPAR: Graellada de verdures i polit al forn. Fruita.

Encisam, tomaca, carlota, dacsa 11

eco Llentilles amb hortalisses Ecològiques i Arròs

Hamburguesa 100% de vedella completa
(amb tomaca, formatge i creïlles)

Fruita

SOPAR: Ensalada verda i peix blanc al forn. Fruita.

Encisam, escarola, dacsa, mango 13

Caragols de mar a la napolitana amb formatge cheddar
(amb tomaca i hortalisses)

Salmó a la planxa amb saltat de verdures estil oriental

Fruita

SOPAR: Puré de carlota i polit rostit. Fruita.

Encisam, tomaca, llombarda, olives 20

Canelons gratinats
(carn de porc, beixamel i formatge)

Lluç SOSTENIBLE al forn amb guarnició de verdures a l'estil wok
(amb all i julivert)

Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i conill amb allada. Fruita.

Pa amb oli i formatge fresc 27

Ensalada de l'horta
(encisam, tomaca, carlota, dacsa i ou dur)

Arròs al forn
(amb magre de porc, botifarra i blanquet)

Fruita i logurt

SOPAR: Bledes ofegades i truita paisana. Fruita.

DIJOUS

30



DIVENDRES

01



Encisam, tomaca, llombarda, germinats

Fesols ecològics de l'horta
(amb hortalisses de temporada)

Rel·lom de pollastre empanat amb samfaina casolana
(amb tomaca i hortalisses)

Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i regirat de allets. Fruita.

Encisam i canonges, tomaca, llombarda, olives

Guisat de cigrons amb xoriço

Pizza casolana de pernil dolç i formatge
(amb tomaca)

Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i peix blau al vapor. Fruita.

Encisam, tomaca, formatge i codony

Arròs a la cubana amb ou dur
(amb tomaca)

Llonganisses a la planxa amb rostit de cebes dolces

Fruita

SOPAR: Ensalada completa i peix blau. Fruita.

Encisams variats, tomaca, cogombre i dacsa

Crema de carabasseta
amb formatge mozzarella i tostons integrals.

Rel·lom de porc en salsa de poma i moniato rostit

Fruita

SOPAR: Ensalada mixta i broqueta de peix. Fruita.

07

Torrada d'humus de cigró

MACARRONS INTEGRALS a la italiana amb alfàbega fresca
(amb tomaca i formatge)

Gall Sant Pere a l'esquena amb guarnició de carabasseta al forn

Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i l'lom a la planxa. Fruita.

14

Encisam, tomaca, alvocat i cranc

Crema de pèsols i poma

Cuixa de pollastre rostit amb panolles de dacsa

Fruita

SOPAR: Bròcoli al vapor i truita de tonyina. Fruita.

21

JORNADA HINDÚ

Ensalada Aussie
(Encisam, tomaca, remolatxa, dacsa)

Crema All Blacks
Crema de carabassa amb cardamom

Aletes de pollastre en salsa Rapa Nui

Natilles Casolanes Calcuta

Fruita

SOPAR: Escalivada i truita de pimentons. Fruita.

28

Encisam, tomaca, api, poma

Tallarins a la bolonyesa gratinats
(amb carn de vedella i porc, tomaca i formatge)

Truita francesa amb escalivada
(pimentó, albergínia i ceba)

Fruita

SOPAR: Verdures rostides i peix blanc amb allada. Fruita.

01

Alimentant el futur

EL QUE ENS DIFERÈNCIA

Ingredients ECO

Peix Sostenible

Peix Blau Ric en Omega 3

Gastronomia local

Proteïna Vegetal

Producte Temporada

Suggeriment sopa

Dia temàtic

¿SABIES QUÉ...?

Tots els mesos menús amb ingredients 100% RESSÒ. Tots els dies PA ECO. Pans variats: llavors, integral, blanc, ecològic.

FRUITA DE TEMPORADA MAIG: Poma, kiwi, pera, maduixa, nispro, cireres, pruna i plàtan.

JORNADA GASTRONÒMICA: El 22 de maig celebrem el Menú Hindú.

CONSELLS SALUDABLES

Els refredats són típics d'aquesta època de l'any. Per a previndre'ls consumeix aliments que ajuden a reforçar el sistema immune com a fruites i verdures, riques en vitamines C i A, o llegums que aporten zinc.

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALORS NUTRICIONALS

Energia: 3815kj / 912Kcal	Greix: 42,6g	AGS: 8,8g	AGM: 15,3g	AGP: 14g
Hidrats de carboni: 93,5g	Sucres: 21,6g	Proteïnes: 33,1g	Sal: 2,5g	

SALUDABLE I COMPLET

ENTRANT

S'especifiquen els ingredients de l'amanida.

PRIMER PLAT

S'especifica la tècnica culinària i els ingredients. Està basat en arrossos, pastes, sopes, cremes, guisats i estofats...

SEGON PLAT

S'especifica la tècnica culinària i els ingredients a base de carns, peixos, rostits, saltats, empanats/arrebossats acompanyat de guarnicions variades.

POSTRE

Fruita de temporada o làctic (especificant tipologia en cada cas, p.e. iogurt, natilles, flam).

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Composició nutricional.

Hàbits alimentaris i higiene.

Suggerències per a menjars complementaris: desdèjuni, esmorzar, berenar i sopar.