

Menú Dinars - Casal

Dilluns



2

- ARRÒS AMB TOMÀQUET
- TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA VARIADA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

Dimarts



27

- RISOTTO DE CARBASSA
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- IOGURT

3

- BRÒQUIL AMB PATATES AL VAPOR
- MAGRE DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA
- FRUITA DEL TEMPS

Dimecres



28

- PASTA A LA BOLONYESA
- TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA VARIADA I TASTET DE COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS

4

- MACARRONS A LA NAPOLITANA
- PEIXET A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I TASTET DE COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS

Dijous



22

- CREMA DE LLENTIES
- TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA VERDA I TASTET DE COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS

29

- SOPA DE CIGRONS
- SALSITXES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES NEGRES
- FRUITA DEL TEMPS

5

- CREMA DE LLEGUMS
- HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA D'ENCIAMS ROMANA I OLIVES NEGRES
- FRUITA DEL TEMPS

Divendres



23

- PATATES ESTOFADES AMB PISTO
- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- IOGURT

30

- CREMA DE COLIFLOR AMB FORMATGE
- VENTRESCA DE LLUÇ AMB PASTANAGUES SALTADES I ALLETS
- FRUITA DEL TEMPS

★ EL TEMPS ★ *del migdia*

El desembre ja està aquí i amb ell les vacances. Portem mesos aprofitant el darrer del menú per parlar del què implica fer menjar en una cuina escolar. Segurament us heu avorrit ja que són coses massa tècniques però hem pensat que donant-les a conèixer podeu entendre el què hi ha darrera de cada plat.

Una peça important durant el temps del migdia són les i els monitors. Els nostres monitors i monitores reben formació en primers auxilis, seguretat alimentària, al·lèrgies i intoleràncies entre d'altres. A més es treballa el projecte de menjador conjuntament amb l'escola. La formació és molt important per poder cuidar-nos durant l'espai del migdia.

L'espai del menjador té com a objectiu treballar l'adquisició d'hàbits, rutines alimentàries i d'higiene dins de l'espai que inclou l'àpat del dinar i una estona de temps lliure, així com el desenvolupament de competències personals i habilitats socials a través de l'educació en el lleure.

Ja veieu que aquest espai també demana formació i estar preparats. Ens agrada ser professionals per fer-vos sentir tranquils i tranquil·les!

Feliç descans nadalenc!



Què hem dinat?

- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- VERDURES
- CARN
- PEIX
- OU
- FRUITA
- IOGURT



Què soperem?

- VERDURES
- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- PEIX BLAU O BLANC, LLEGUM O OU
- CARN BLANCA, LLEGUM O OU
- PEIX, LLEGUM O CARN BLANCA
- FRUITA O LÀCTIC
- FRUITA



Es recomana incloure sempre:

- Pa integral, pasta, patata o arròs en l'àpat, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Verdura crua o cuïta, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Aliment proteic (carn, peix, ou o llegum) com a segon plat, que no es repeteixi en l'àpat del dinar
- Fruita fresca preferentment o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)
- L'aigua ha de ser la beguda d'acompanyament per excel·lència.
- Els productes làctics recomanats són: iogurt natural sense ensucrar, formatge tendre o fresc, mató, recuit...
- No és recomanable substituir el lacti per derivats làctics amb elevada quantitat de greix o sucre (flam, natilla, etc.)
- En cas de prendre làctic com a postres, incloure verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició.
- La carn blanca és la carn d'aus, i també la de conill.
- L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat.

Consell: En cas d'incloure llegums en el sopar, millor consumir-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.