

Menú escola Pere Vila i IES Pau Claris

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>	<p>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</p>	<p>Menú No carn (Semi-vegetarià) Menú No carn-porc</p>		<p>J. Gast. de Colòmbia 1 Ajiaco (brou vegetal) Pusandao de pescado amb hogao i guarnició d'arròs amb coco Plàtano melado</p>
<p>Amanida de patata 4 Pollastre al forn amb llimona i amanida de tomàquet i orenga Truita de formatge Fruita del temps</p>	<p>Llenties amb all i julivert 5 Tiretes de lluç cruixents i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps</p>	<p>Amanida de tomàquet, tonyina i olives 6 Arròs amb calamars Gelats</p>	<p>Crema de carbassó 7 Palomet amb samfaina Fruita del temps</p>	<p>Amanida tropical de pasta 8 Truita de pernil i amanida d'enciam i pastanaga Truita a la francesa Fruita del temps</p>
<p>Amanida d'arròs 11 Crema de pastanaga i patata Daus de porc a l'orenga Amanida d'arròs Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet 12 Truita de carbassó i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>Empedrat de mongetes 13 Crema de pèsols i patata Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i brots de soja Empedrat de mongetes Fruita del temps</p>	<p>Verdura tricolor 14 Pit de pollastre a la planxa i guarnició de patates fregides Tofu a la planxa Fruita del temps</p>	<p>Cigrons saltejats amb verdures 15 Fogoner a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>
<p>Mongeta tendra amb patata 18 Truita de formatge i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>Amanida de llenties 19 Llom arrebossat a les fines herbes i amanida d'enciam i cogombre Crestes de tonyina Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb verdures i salsa de soja 20 Pollastre a la xinesa Bacallà amb salsa verda Fruita del temps</p>	<p>Ensaladilla russa 21 Peix blanc fresc al forn amb llimona i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>Àpat de fi de curs 22 Amanida completa amb bacon cruixent i poma (s/ bacon i amb formatge fresc) Pizza casolana de de tonyina Gelats Refresc sense gas</p>
<p>25 VACANCES</p>	<p>26 VACANCES</p>	<p>27 VACANCES</p>	<p>28 VACANCES</p>	<p>29 VACANCES</p>

A L'ESTIU REFRESCA'T AMB GELATS DE FRUITA!

Qui ha dit que menjar fruita és avorrit?

Quan arriba l'estiu, ens trobem amb una gran quantitat de fruites refrescants amb molt sabor. Aquestes fruites tenen moltes vitamines i minerals i gran quantitat d'aigua que ajuden al nostre cos a suportar millor la calor i a reposar tot allò que es perd amb la suor.

Si menjar sempre la peça de fruita es fa pesat, podeu provar de fer uns gelats de fruita per ajudar-vos a refrescar encara més.

Per internet trobareu moltes receptes diferents per poder preparar els vostres gelats com més us agradin.

Proveu-ho!



Font: <http://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/86/frutas-de-verano>

Imatges: https://es.pngtree.com/freepng/fruit-popsicles_939466.html

Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Ajiaco: pollastre, patata, api, nap, xirivia, porro, alvocat, blat de moro, tàpares, condiment, sal i oli d'oliva.

Llegum estofades amb hortalisses: ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, i llorer.

Llegums saltejades amb verdures: tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, mongeta tendra, condiment, sal i oli d'oliva.

Empedrat de mongetes: mongeta blanca, tomàquet cru, tonyina, pastanaga, oliva negra, sal i oli d'oliva.

Amanida de lletnies: lletnies, tomàquet, tonyina, blat de moro, oliva verda i oli d'oliva.

Amanida de patata: patates, ou bullit, tomàquet, olives negres, mica d'all i julivert i oli d'oliva.

Verdura tricolor: patata, pastanaga, mongeta tendra i pèsols.

Ensaladilla: patata, pastanaga, pèsols, mongeta tendra, tonyina, oliva verda, ou i maionesa.

Amanida d'arròs: arròs, tomàquet, tonyina, blat de moro, pastanaga, oliva verda i oli d'oliva.

Arròs amb calamars: arròs, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, calamar, pèsols, all, condiments i oli d'oliva.

Arròs amb verdures: arròs, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, mongeta verda, pastanaga, pèsol, all, sal i oli d'oliva.

Guarnició d'arròs i coco: arròs blanc, coco sec, sal i oli d'oliva.

Amanida tropical de pasta: llacets, surimi, pinya, pastanaga, blat de moro i maionesa.

Amanida completa amb bacon cruixent i poma: enciam, tomàquet cru, pastanaga, blat de moro, bacon, poma, sal i oli d'oliva.

Pusando de pescado hogado: bròtola, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, farina de blat, all, condiment, sal i oli d'oliva.

Tiretes de lluç cruixents: lluç, farina de blat i de galeta, sal i oli de gira-sol.

Daus de porc a l'orenga: porc, ceba, vinagre, farina, all, sal i oli d'oliva.

Pollastre a la xinesa: pollastre, mel, salsa de soja i mostassa.

Platano melado: plàtan, margarina, sucre i condiment.

Proposta de sopars

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>	<p>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</p>			<p>Cigrons amb oli 1 Botifarra a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet 4 Bacallà al forn amb salsa d'allis tendres Fruita del temps</p>	<p>Amanida completa 5 amb maduixes, alvocat i tomàquet xerri Truita de patata i ceba Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis amb salsa de formatges 6 Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p>	<p>Empedrat de cigrons 7 Hamburguesa de conill i amanida d'enciam i olives logurt natural</p>	<p>Espinacs amb patata 8 Broquetes de salmó i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps</p>
<p>Patata amb salsa verda 11 Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>Arròs al curri 12 Tiretes de calamar amb all i julivert i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps</p>	<p>Amanida completa 13 amb figues, formatge fresc i nous Croquetes de bacallà logurt natural</p>	<p>Macarrons a la siciliana 14 Remenat d'ou amb gambetes pelades i espàrrecs verds Fruita del temps</p>	<p>Crema freda 15 de porro i patata Pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps</p>
<p>Amanida de pasta 18 Broqueta de pollastre amb guarnició d'humus d'albergínia Fruita del temps</p>	<p>Amanida de tomàquet 19 formatge fresc, olives negres i orenga Gall al forn amb patates i pastanaga logurt natural</p>	<p>Crema freda de pèsols 20 Truita a la francesa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>Gaspatxo amb croston 21 Pa de pita amb tires de gall dindi, enciam, tomàquet i maionesa Fruita del temps</p>	<p>Bròquil amb patata 22 Bistec a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps</p>
<p>25 VACANCES</p>	<p>26 VACANCES</p>	<p>27 VACANCES</p>	<p>28 VACANCES</p>	<p>29 VACANCES</p>