

Desembre 2013 - Menú Basal



Aquest menú pot contenir aliments al·lèrgens per aquells infants que presenten al·lèrgies i/o intoleràncies alimentàries



Servei d'aigua mineral natural envasada amb cada menú

Dillans

2

Crema de verdures de temporada amb crostons de pa
Canelons *Rossini*
Iogurt natural

Dimarts

3

Llenties a la jardinera
Remenat d'ous amb patates i tomàquet amanit
Fruita de temporada

Dimecres

4

Sopa d'au amb pasta ecològica
Llom a la italiana (tomàquet i formatge) amb amanida d'escarola
Fruita de temporada

Dijous

5

Arròs amb tomàquet, ceba, pastanaga i all
Lluç empanat al forn (llet, all, julivert i pa ratllat) amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Divendres

6

Festivitat a l'escola

E:882,6 kcal; P:89,4 g; Hd:38 g; L:41,4 g

AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET / LLENGUADO A LA PLANXA AMB PATATES / FRUITA

E:869,2 kcal; P:86,1 g; Hd:39,1 g; L:40,9 g

MONGETA TENDRA AMB PATATES / HAMBURGUESA PLANXA AMB CARBASSÓ ARREBOSSAT / FLAM

E:669,1 kcal; P:55,4 g; Hd:36,6 g; L:33,5 g

PURÉ DE PATATES GRATINAT / POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA / AMANIDA DE FRUITES

E:790,7 kcal; P:103,5 g; Hd:34,1 g; L:26,7 g

SOPA JULIANA DE VERDURES / TRUITA D'ALBERGINIA I PEBROT / BATUT DE FRUITES

9 Macarrons a la catalana (ou, llet, formatge i brou d'au)

Sardines en cruixent de pa amb amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt natural

10 Crema de carbassa
Estofat de vedella amb pèsols
Fruita de temporada

11 Cigrons estofats
Truita francesa amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

12 Sopa de peix amb mill ecològic
Pit de pollastre empanat i al forn amb amanida d'enciam i brots de soja
Fruita de temporada

13 Arròs ecològic amb pastanaga i gall dindi
Lluç amb tomàquet
Fruita de temporada

E:953,0 kcal; P:99,1 g; Hd:47,6 g; L:40,7g

AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES / TRUITA DE PATATES AMB PA AMB TOMÀQUET / FRUITA

E: 782,4 kcal; P:79,2 g; Hd:36,9 g; L:35,3g

ARRÒS TRES DELÍCIES I CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA; NATILLES

E:802,6 kcal; P:78,0 g; Hd:37,4 g; L:39,3 g

MINESTRA DE VERDURES / LLOM A LA PLANXA AMB PATATES XIPS / FRUITA

E: 580,6 kcal; P:56,3 g; Hd:33,2 g; L:24,7g

CREMA DE XAMPINYONS / BISTEC DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN / IOGURT

E:917,7 kcal; P:97,3 g; Hd:38,5 g; L:41,6 g

ESPÀRRECS AMANITS/ PIZZA DE PERNIL I FORMATGE / AMANIDA DE FRUITES

16 Crema de carbassó
Fideuada amb peix
Iogurt natural

17 Guisat de llenties ecològiques
Truita amb formatge amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

18 Coliflor amb beixamel
Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

19 Arròs *pilaff* (sofregit i brou de carn)
Llom arrebossat amb amanida d'enciam i soja
Fruita de temporada

20 Escudella de Nadal
Rap a la marinera amb amanida d'escarola
Torrons i neules

E: 798,3 kcal; P:100,7 g; Hd:30,6 g; L:30,3 g

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET / PEIX EMPANAT AMB ENCIAM / POMA AL FORN

E:836,7 kcal; P:77,8 g; Hd:41,2 g; L:40,1 g

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA / POLLASTRE A LA PLANXA AMB ANELLES DE CEBA / IOGURT

E: 853,6 kcal; P:65,8 g; Hd:50,2 g; L:43,3 g

MACARRONS A LA ITALIANA / CARBASSÓ FARCIT DE CARN / FRUITA

E: 837,8 kcal; P: 92,7 g; Hd:30,2 g; L:38,4 g

AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES / TRUITA FRANCESA AMB PA AMB TOMÀQUET / PLÀTAN AMB XOCOLATA

E:835,1 kcal; P: 73,6 g; Hd:46,0 g; L:39,6 g

CREMA DE VERDURES / SANDVITX CALENT DE PERNIL I FORMATGE / FLAM

Menú elaborat per:
Montserrat Garcia i Buxelo
(Cap de Qualitat, Medi Ambient i Dietètica d'ISS)
Núm. de col·legiada **CAT000540**

Si iniciem la setmana amb dia festiu, el primer dia lectiu es servirà el menú corresponent a dilluns.

Les fruites de temporada que es subministraran al llarg del mes de desembre seran: **poma, taronja, pera, plàtan i raïm**

Pròximament

L'extranet d'ISS

Ens complau informar-vos que pròximament es posarà en marxa el nou portal web que ISS ha desenvolupat en exclusiva pensant en aquelles famílies que volen disposar de tota la informació referent als serveis educatius i de restauració que ISS desenvolupa en el vostre centre.

La nostra intenció és acostar els espais interlectius que gaudeixen els vostres fills a partir de la informació que es produeix des del moment de la inscripció a un servei i la participació en aquest fins a la finalització del mateix.

Per accedir a aquest portal disposareu com a pares i mares d'una clau individual per cada un dels vostres fills/usuaris del servei. Això proporcionarà un seguit d'informació personalitzada en referència al nen en qüestió i en relació als serveis als quals està inscrit i hi participa.

A través d'una navegació senzilla i ràpida s'aconsegueix accedir a dues funcionalitats bàsiques: **la consulta i la sol·licitud** de dades generades a partir de la relació entre el fill o fills i els serveis oferts al seu centre.

Tot un món d'informació a l'abast de pares i mares...

Una recepta per vacances

Ara que s'acosten dates de celebració i dinars familiars i fraternals, ens agradaria compartir amb tots vosaltres una recepta dels menús dels vostres infants. Com bé coneixeu, durant el passat mes de novembre, els vostres fills i filles van menjar un deliciós pastís de carn al forn. Us en volem fer partícips facilitant-vos la recepta. Bon profit!!!

Ingredients:

- Carn picada de vedella
- Carn picada de pollastre
- Ceba
- Xampinyons
- Alls
- Porros
- Farina de blat de moro
- Brou d'au
- Oli
- Sal
- Julivert picat



Pelem i tallem en juliana la ceba i els porros i ho sofregim junt amb l'all en una cassola amb un raig d'oli. Minuts després incorporem al sofregit els xampinyons trossets.

A part barregem la carn picada de vedella i pollastre i la salpebrem. Hi incorporem la meitat del sofregit preparat amb anterioritat i tornem a barrejar tot donant-li forma rodona com si es tractés d'un rotllo. Ho posem en una safata del forn i ho coem a uns 180 °C fins que la carn es vegi cuita.

A la resta del sofregit que hem reservat hi afegim el brou calent i deixem reduir-lo una mica. Ho triturarem per després passar-ho pel colador xinès i així obtenir una salsa fina. La rectificuem de sal i l'espessim amb la farina.

Un cop fet el pastís cal tallar-lo en rodanxes. Les servim amb la salsa obtinguda i amb un polsim de julivert picat per sobre.

Pastís de carn al forn amb salsa