



Menú Escola Taula Rodona

Març 2014 - Menú Basal



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

4

5

6

7

Festiu dia de lliure disposició

Macarrons amb salsa de verdures i tonyina

Sopa de galets

Rissotto amb carxofes i verdures amb arròs ecològic

Crema de cigrons

Truita a la francesa amb amanida d'enciam i olives

Pit de pollastre empanat amb patates fregides i pastanaga

Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciam i soja

Hamburguesa de vedella amb catsup casolà

logurt natural "La Fageda"

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

E: 951,31 kcal; HC: 91,59 g; PROT: 43,36 g; LIP: 29,90 g	E: 620,70 kcal; HC: 66,00 g; PROT: 32,50 g; LIP: 25,20 g	E: 711,46 kcal; HC: 90,82 g; PROT: 29,51 g; LIP: 24,07 g	E: 855,88 kcal; HC: 79,84 g; PROT: 50,08 g; LIP: 37,26 g
CREMA DE PASTANAGA I CARBASSÓ / POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES AL FORN / FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA VERDA AMB PATATA / EMPERADOR A LA PLANXA AMB SALS DE PEBROT ESCALIVAT / FLAM	PÈSOLS SALTATS / TORRADA AMB OU FERRAT / IOGURT	SOPA DE VERDURES / SANMIX VEGETAL AMB PERNIL DE YORK I FORMATGE / AMANIDA DE FRUITES

10

11

12

13

14

Fideus a la cassola amb gall dindi

Bledes i patates fresques bullides amb oli d'oliva

Llenties guisades amb verdures

Arròs a banda

Sopa de verdures amb pasta ecològica

Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i olives

Estofat de vedella amb xampinyons

Truita amb pernil de York amb amanida d'enciam i tomàquet

Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro

Pollastre rostit amb salsa de taronja

logurt natural "La Fageda"

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

E: 790,50 kcal; HC: 84,70 g; PROT: 44,50 g; LIP: 30,40 g	E: 639,30 kcal; HC: 32,10 g; PROT: 67,00 g; LIP: 26,30 g	E: 806,40 kcal; HC: 77,60 g; PROT: 341,80 g; LIP: 36,60 g	E: 1.033,00 kcal; HC: 98,20 g; PROT: 30,10 g; LIP: 57,40 g	E: 738,60 kcal; HC: 69,40 g; PROT: 54,60 g; LIP: 27,00 g
CREMA DE VERDURES AMB FORMATGE RATLLAT / LLOM AMB SALS DE TOMÀQUET / FRUITA DE TEMPORADA	SOPA D'ARRÓS / ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEDALLÓ D'ALBERGINA / POMA AL FORN	CREMA D'EPASTANAGA / CRESTES DE TONYINA AMB TOMÀQUET I OLIVES / NATILLES AMB CANYELLA	OU REMENAT AMB CARBASSÓ I BOLETS SALTATS AMB TORRADA DE PA AMB TOMÀQUET / GELATINA DE FRUITES	ESPÀRRECS BLANCS AMB AMANIDA I VINAGRETA / PORCIÓ DE PIZZA DE TONYINA / FRUITA EN ALMIVAR

17

18

19

20

21

Arròs ecològic amb pollastre i pastanaga

Espaguetis a la bolonyesa

Guisat de mongetes seques amb carbassa

Sopa de peix amb pasta

Coliflor i patates fresques bullides amb oli d'oliva

Truita a la francesa amb tomàquet amanit

Lluç en papillota amb amanida d'enciam i blat de moro

Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i soja

Vedella en salsa de verdures

Pit de pollastre a la italiana amb amanida d'enciam i olives

logurt natural "La Fageda"

Bunyols de quaresma

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

E: 800,10 kcal; HC: 91,50 g; PROT: 33,40 g; LIP: 33,40 g	E: 857,60 kcal; HC: 94,10 g; PROT: 47,20 g; LIP: 32,00 g	E: 1.041,50 kcal; HC: 94,10 g; PROT: 40,70 g; LIP: 55,70 g	E: 570,60 kcal; HC: 59,50 g; PROT: 29,50 g; LIP: 23,50 g	E: 767,00 kcal; HC: 61,50 g; PROT: 37,50 g; LIP: 41,30 g
MONGETA VERDA AMB PATATA / ESCALOPE DE CARN MAGRA AMB AMANIDA DE SCAROLA, MAGRANA I FRUITA SECA / FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURA I PASTA / SALMÓ AL FORN AMB PURÉ DE PATATA / PLÀTAN AMB XOCOLATA	ESCALIVADA AMB TORRADA DE PA / FILET DE GALL D'INDIA A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES / FRUITA DE TEMPORADA	MINISTRADA DE VERDURES / TRUITA DE PATATAES AMB TOMÀQUET I OLIVES / COMPOTA DE FRUITA	AMANIDA VARIADA / "FAJITA" DE POLLASTRE / BATUT DE FRUITA I IOGURT

24

25

26

27

28

Espirals de pasta amb verdures de temporada

Brou d'au amb pasta ecològica

Crema de carbassó amb crostons

Llenties amb verdures

Arròs amb salsa de verdures

Mussola en salsa verda

Lasanya de patata i carn amb amanida d'enciam i pastanaga

Pollastre amb patates al forn

Truita de formatge amb amanida de tomàquet

Nuggets casolans de lluç amb amanida d'enciam i olives

logurt natural "La Fageda"

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Crepes dolces

E: 872,20 kcal; HC: 100,40 g; PROT: 41,40 g; LIP: 32,80 g	E: 621,30 kcal; HC: 71,80 g; PROT: 32,40 g; LIP: 22,70 g	E: 819,80 kcal; HC: 96,30 g; PROT: 22,30 g; LIP: 38,50 g	E: 840,40 kcal; HC: 78,50 g; PROT: 41,30 g; LIP: 40,10 g	E: 711,70 kcal; HC: 97,20 g; PROT: 28,40 g; LIP: 23,20 g
CREMA DE XAMPINYONS AMB ROSTES / HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XIPS DE PATATA / FRUITA DE TEMPORADA	PINXOS DE LLOM I VERDURES AMB GUARNICIÓ AMB GUARNICIÓ D'ARRÓS SALTAT / MEL I MATÓ	PÈSOLS AMB PERNIL / VERAT AMB ALL I JULIVERT I BLAT DE MORO SALTAT / FLAM	TRUITA D'ESPINACS I BOLETS AMB PA AMB TOMÀQUET / NATILLES DE XOCOLATA AMB GALETA	AMANIDA DE PASTA AMB ENCIAM, PINYA I CRANC I SALS ROSA / KIWI AMB PLÀTAN


31

Macarrons amb salsa de verdures


Ous farcits amb tonyina amb amanida d'enciam i olives

logurt natural "La Fageda"

E: 1.029,40 kcal; HC: 42,34 g; PROT: 101,03 g; LIP: 50,66 g	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSÓ / POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES AL FORN / FRUITA DE TEMPORADA
-------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------



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

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

Les fruites de temporada que es subministraran al llarg del mes de març seran: **poma, pera, kiwi, taronja, pinya, plàtan i maduixa**



Aliments de temporada : maduixes i maduixots

L'arribada de les maduixes als mercats ens avisa que la primavera ja treu el cap per la finestra. Són un grup de fruites molt ben acceptades per nens i grans i que donen molt de si a la cuina i a la taula. Existeixen moltes varietats d'aquest producte que té l'origen a Amèrica del Nord. La seva temporada va des de finals de l'hivern fins a inicis d'estiu, durant tota la primavera. Les maduixes i maduixots són molt baixos en calories, unes 35 per 100 g. i riques en vitamines i minerals, el que els confereix propietats molt saludables sobre l'organisme. Són riques en vitamina C, àcid fòlic i potassi i molt baixes en sodi. Per això són productes antioxidants, recomanats en l'embaràs i molt adequats per a persones amb problemes d'hipertensió arterial, problemes circulatoris i de cor. També contenen una proporció alta de fibra que actua sobre el trànsit intestinal i redueix l'absorció substàncies potencialment nocives. Tenen acció diürètica, per la qual cosa es recomanen en cas de gota o alts nivells d'àcid úric i pedres al ronyó. També contenen salicilats, responsables de les reaccions cutànies en persones hipersensibles. Són productes molt peribles i delicats. A l'hora de triar les maduixes i maduixots, cal assegurar-se que siguin fruites gruixudes, brillants i d'aparença fresca. S'han de comprar amb les tiges intactes i no s'han de retirar fins que s'hagin rentat per millorar la seva conservació. Es conserven a la nevera o en un lloc fresc, fosc i ventilat, el més escampades possible en una font o plat pla, fins a 4-5 dies, si no estan molt madures. Per gestionar aquests productes cal tenir en compte no manipular en excés i tampoc exposar a la calor. S'han de rentar just abans de servir-les o preparar-les, i no deixar-les en remull perquè no perdin el seu suc. Pel seu sabor dolç i perfumat, les maduixes són delicioses al natural. Però hi ha moltes maneres de servir les maduixes. Poden formar part d'una amanida, d'una salsa per a carns vermelles o formar part de molts postres, com a ingredient principal o com a guarnició. Combina a la perfecció amb xocolata i amb formatges cremosos. Contrasten barrejades amb sucre i vinagre balsàmic, amb pebre o amb sucs. Queden exquisides banyades amb Beaujolais, bordeus o cava. Les maduixes a les que s'han retirat els peduncles deixen anar el seu suc si s'empolvoren amb sucre.



Una recepta del nostre menú

Ingredients:

- 1 bossa de puré de patata
- 200 g de carn picada de porc
- 200 g de xampinyons
- 50 g de mantega
- 50 g de formatge parmesà ratllat
- 1/2 l de llet
- 1 ceba gran
- 1 cullerada de farina
- Oli , sal , pebre
- Nou moscada

Preparació:

- Fregir la ceba picada en una mica d'oli. Afegir els xampinyons picats finament i ofegar durant 10 minuts, després, afegir la carn, condimentar-lo amb sal i pebre i coure-ho, a focs suau, fins que la carn estigui daurada.
- Preparar un puré amb 1/4 litre d'aigua, la meitat de la llet i de la mantega i una culleradeta de sal. Amb la resta de la llet, de la mantega i la farina, preparar una beixamel i assaonar amb sal, pebre i nou moscada.

- Repartir la meitat del puré en una safata de forn, posar a sobre la barreja de carn i cobrir-la amb la resta del puré. Cobrir amb la beixamel, escampar el formatge ratllat i gratineu al forn.

Es pot aprofitar per afegir uns daus petits de carbassó a la barreja de carn .

Lasanya de patates i carn