NOVEMBRE | ESCOLA ASPACE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P HUMMUS CASOLÀ DE CIGRONS 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO PO COMPOTA DE POMA DIA 1
1P PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot vermell i verd, porros, pèsols, mongeta verda, carxofa i pastanaga) (9, 12) 2P TRUITA DE CARBASSÓ (3) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 4	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES BULLIDES 2P CROQUETES DE PERNIL (1, 6, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 5	1P ESPIRALS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, 12) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) (12) GU CARBASSÓ AL FORN PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 6	1P QUICHE DE PORROS CASOLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 14) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 7	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7) PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 8
1P TRINXAT DE LA CERDANYA (col i patata saltejades amb cansalada) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) (12) GU JULIANA D'ENCIAM PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 11	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB VEGETALS (9) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 12	1P FIDEUÀ (1, 2, 3, 4, 9, 14) 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 13	1P ESPINACS BULLITS AMB PASTANAGA 2P CANELONS DE CARN GRATINATS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) PO COMPOTA DE POMA DIA 14	1P HUMMUS DE REMOLATXA I LLENTIES 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 15
1P MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) (1, 3, 7) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4, 6, 12) GU AMANIDA VARIADA PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 18	1P CREMA DE CARBASSÓ 2P QUICHE DE PORROS CASOLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 14) GU VERDURAS AL CALIU PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 19	1P HUMMUS CASOLÀ DE CIGRONS 2P TRUITA DE CARBASSÓ (3) GU JULIANA D'ENCIAM PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 20	1P BLEDES SALTEJADES 2P HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA (12) GU CUSCÚS (1) PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 21	1P ARRÒS BULLIT AMB MONGETA TENDRA I PÈSOLS 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 22
1P LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls, pebrot vermell i tomàquet) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 25	1P CREMA DE CARBASSA (patata ,ceba i porro) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 26	1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES 2P OUS GRATINATS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 3, 7) PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 27	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB GALETS (1, 3, 9) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC (6, 7) DIA 28	1P ESPIRALS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, 12) 2P MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA (6, 12) PO POMA AL FORN DIA 29

Gluten (1) · Crustacis (2) · Ous (3) · Peix (4) · Cacahuets (5) · Soja (6) · Llet (7) · Fruits Secs (8) · Api (9) · Mostassa (10) · Llavors de sèsam (11) · Sulfits (12) · Tramussos (13) · Mol·luscs (14)

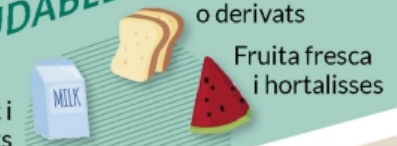
Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001048)

SANED
·SCHOOL GASTRONOMY·

LA TEVA DIETA DIÀRIA

Completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

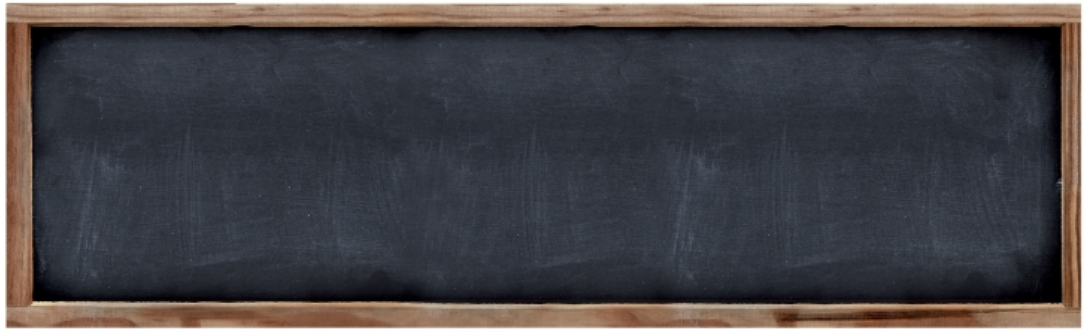
ESMORZARS SALUDABLES



QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple.

SI HAN MENJAT...	PODEN SOPAR...
Cereals, Fècules o Llegums	Hortalisses crues o Verdures cuinades
verdures	Cereals o Fècules
carn	Peix o Ous
peix	Carn magra o Ous
ous	Peix o Carn
fruita	Làctics o Fruita
làctics	fruita



RECOMANACIONS DE MENÚS / SOPARS

Menú 1

RIGATONE A LA NORMA

Ingredients per a 4 persones:

240 grams de Rigatone
1 ceba fresca
1 albergínia
4 tomàquets en branca
1 gra d'all
100 grams de formatge feta
Olives negres sense os
Abahaca fresca
orenga fresc
Sal, pebre i oli d'oliva extra

Elaboració:

Tallem les cebes tendres, els tomàquets i les albergínies a daus petits.

Sofregim les cebes tendres, juntament amb l'all laminat en oli d'oliva, quan comenci a daurar li afegim l'albergínia i el tomàquet, saltem tots aquests ingredients i li afegim l'alfàbrega, l'orenga i salpebrem.

Bullim la pasta en abundant aigua amb sal, la escorrem i l'afegim a la salsa. Finalment posem les olives i el formatge feta tallat a daus i llest per servir.

Menú 2

CREMA DE PORROS AMB POMA I MENTA

Ingredients per a 4 persones:

4 porros frescos
1/2 ceba
2 patates mitjanes
1 carrer gr camini tipus Golden
15 grs de mantega
25 cls de nata líquida
6 fulles de menta
Sal i pebre

Elaboració:

Tallem els porros i les cebes i les sofregim en una olla amb la mantega, quan comenci a daurar li afegim la poma tallada a daus (sense pelar).

Els donem unes voltes i passats cinc minuts li afegim la patata a trossos. Cobrim l'olla d'aigua, rectifiquem de sal, ho deixem bullir durant 20 minuts a foc mitjà.

Afegim dues fulles de menta i triturem la crema amb ajuda d'un túrmix. La passem pel colador xinès i un cop emplatada la decorem amb la resta de les fulles de menta.

... I EN CAS D'AL·LERGENS I INTOLERANTS

Substituir els productes no tolerants pels permesos dins de la mateixa família d'aliments.