Menú Base Escola Parellada - Novembre

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA FESTIU	3 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	4 Paella de verdures (ceba, carxofa, pebrot verd i vermell, pastanaga i xampinyons) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural ECO s/sucre	5 Cigrons a la provençal Ous gratinats amb salsa beixamel Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6 Pèsols amb patates bullides Vedella estofada amb verdures Fruita de temporada
9 Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i pistons Truita de patata, moniato i ceba amb Bròquil a la romana Fruita de temporada	11 Trinxat de la Cerdanya Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	12 Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	13 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons a la bolonyesa d'Ada Parellada Fruita de temporada
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Pollastre al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	19 Cigrons estofats amb hortalisses Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS Sopa amb brou d'au i fideus Llibrets de pernil cuit i formatge Amanida d'enciam i pastanaga Crema de xocolata
23 Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	25 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	26 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb ceba i poma Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
30 Sopa amb brou d'au i lletres Pollastre rostit amb Patates panadera Fruita de temporada				

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

Peix
Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més
Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Fundesplai

PROPOSTA DE SOPARS

I DE POSTRES... OPTEM PER FRUITA FRESCA O LACTIS SENSE SUCRE.

SI DINES	POTS SOPAR
PRIMERS PLATS	
Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs, cereals, llegums o patata
Arròs	Llegums, cereals, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, cereals, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, cereals, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Cereals (pasta, cuscús, quinoa, mill, blat sarraí...)	Arròs, llegums, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
SEGONS PLATS	
Carn blanca (pollastre o gall dindi)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Carn vermella (porc o vedella)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Peix o marisc	Carn, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Ou	Carn, peix, marisc, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Llegums o altres proteïnes d'origen vegetal	Carn, peix, marisc o ou
GUARNICIONS	
Crues (amanida)	Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Crues (amanida)

Al Novembre toca la Magrana

Curiositats

El seu nom científic, que prové del llatí granatus i significa "amb molts grans".

Els antics egipcis valoraven tant aquesta fruita que sovint la col·locaven a les tombes dels faraons com a ofrena per a l'altra vida.

En moltes cultures antigues representa la fertilitat, la prosperitat i la unió a causa de la gran quantitat de llavors vermelles que s'hi amaguen a dins.



Propietats

La magrana funciona com una mena de "farmaciola natural" gràcies a components clau que actuen directament en el nostre cos.

1. Els "Guàrdies" del nostre cos (Antioxidants)

El nostre cos s'oxida i es desgasta cada dia pel simple fet de viure, menjar o respirar l'aire del carrer. Aquests antioxidants actuen com un escut protector que frena aquest desgast.

2. El "Fre" de les petites avaries (Antiinflamatori)

Moltes vegades, el cos s'inflama per dins sense que ens n'adonem (per estrès, mala alimentació o cansament), cosa que ens fa estar més tous i vulnerables. La magrana redueix aquesta inflamació interna.

3. La vitamina C (L'activador de defenses)

Ajuda a fabricar glòbuls blancs, que són les cèl·lules de defensa del nostre sistema immunitari. En tenir aquestes cèl·lules fortes, el cos de grans i petits està molt més preparat per lluitar contra qualsevol virus o bacteri corrent que entri en contacte amb nosaltres.