

## MENÚ BASAL

març 2019

## Escola Parc de la Ciutadella

EL DINAR A L'ESCOLA				
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Lliure disposició	Llenties estofades amb verdures Ous amb tomàquet i formatge gratinat Fruita fresca	Crema de pastanaga Salsitxes de porc i patates rosses Fruita fresca	Espirals amb sofregit de tomàquet Peix fresc i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam logurt natural	Arròs a la marinera Broquetes de pollastre i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Fruita fresca
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Arròs integral tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca	Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa Fruita fresca	Mongetes seques estofades Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Trinxat de col i patata a l'allet Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Fruita fresca	Sopa de fideus de cabell d'àngel i cigrons Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam logurt natural
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Espaguetis amb salsa de porro Bacallà al forn amb tomàquet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Patata i bròcoli Daus de gall dindi al ajillo i amanida d'enciam, pastanaga i pipes logurt natural	Cigrons estofats amb verdures Truita de ceba i carbassó i amanida d'enciam, pastanaga i pipes de girasol Fruita fresca	Arròs amb verdures (carbassó, carbassa, pastanaga, pèsols, albergínia, ...) Escalopa de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i remolatxa. Fruita fresca	Sopa de pistons Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita fresca
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Arròs integral amb tomàquet Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, ou dur i olives Llenties amb cuscús Fruita fresca	Minestra de verdures i patata Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i amanida d'enciam, remolatxa i olives logurt natural	Fideuà de verdures Peix fresc local s/m i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Patata i bledes saltejat Mandonguilles de vedella a la jardineria (pastanaga, pèsols) Fruita fresca

### Els llegums han de recuperar el seu espai perdut en la nostra alimentació!

En les darreres dècades el consum de carn ha crescut molt (en mengem el doble del que es recomana); un dels motius és per la creença errònia "que per estar fort cal menjar carn", però, de fet, el consum elevat de carn s'associa a problemes de salut. I, en canvi, els llegums han quedat relegats només a un cop a la setmana. Però el cert és que **el llegum és un aliment molt nutritiu, una alternativa a la carn molt saludable i pot ser la base de plats únics complets**. En el menjador de l'escola en mengem un cop a la setmana, per tant, per arribar als **3 – 4 cops a la setmana recomanats com a mínim**, en podeu fer en un dinar del cap de setmana i en un parell de sopars.

La versatilitat dels llegums fa que puguin formar part de plats calents (potatges, guisats, estofats, sopes, cremes) i de plats freds (amanides, empedrats, sopes fredes, patés vegetals); **per la seva composició nutricional, rica en hidrats de carboni complexos i en proteïnes, poden ser primers plats, segons plats i també plats únics, acompanyats d'amanides, sopes o cremes de verdures.**