
Hivern 2023/2024

Menú Serenavall

FEBRER



FEBRER 2024				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Mongeta verda amb patata i pastanaga	Arròs amb salsa de tomàquet
			Filets de gall d'indi arrebossats (amb ou i pa ratllat) amb guarnició d'enciam llarg i tomàquet	Peix a la planxa amb guarnició d'enciam i pastanaga rallada
			Làctic	Fruita del temps
5	6	7	8	9
Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, pèsols, ceba, carxofa...)	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet natural	Cigrons guisats amb bledes i verdures (pastanaga, pebrot, porro...)	Arròs amb verdures (pastanaga, pebrot, porro, xampinyons, carxofes)	Crema de verdures (verdures temporada, patata i llet)
Daus de vedella estofada amb patates i pastanaga, amb guarnició d'enciam llarg i pebrot	Tires de calamars a l'andalusa (amb farina) amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet, pebrot i pastanaga)	Llom a la planxa amb guarnició d'enciam i olives	Truita de patata amb guarnició d'amanida de tomàquet i blat de moro	Lluç al forn amb patates, ceba i tomàquet
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
12	13	14	15	16
FESTIU	Patates estofades amb pèsols i verdures	Crema de carbassó (carbassó, ceba, porro, patata i formatget)	Amanida variada d'hivern (amb magrana, pastanaga, pipes)	Escudella (Brou d'au amb galets, cigrons, col, verdures...)
	Peix a la planxa amb guarnició d'enciam	Botifarra de porc a la planxa amb guarnició de mongetes seques saltejades	Paella de peix (amb ceba, pebrot verd, tomàquet, calamar o sèpia, fumet peix)	Truita a la francesa amb guarnició d'enciam i cogombre
	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
19	20	21	22	23
Mongeta verda amb patata i pastanaga	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	Amanida variada amb tonyina i olives	Crema de verdures (verdures temporada, patata i formatget)	Sopa d'au amb pasta d'estrelles
Filet de rosada a la planxa amb guarnició d'enciam i tomàquet	Truita de verdures (carbassó, ceba, patata) amb guarnició d'enciam	Llenties guisades amb verdures (amb tomàquet, pastanaga, ceba, farigola)	Mandonguilles a la jardinera (carn picada de vedella i porc, amb pèsols, ceba, pastanaga i xampinyons)	Lluç al forn amb verdures (cebà, tomàquet i pebrot) i guarnició d'amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
26	27	28	29	
Puré de pastanaga (pastanaga, patata i ceba)	Amanida variada (enciam, escarola, tomàquet, blat de moro, pastanaga, olives i pipes)	Mongetes seques guisades amb verdures (pastanaga, pebrot, ceba...)	Sopa de peix amb fideus	
Tires de bacallà arrebossat (amb farina i ou) amb guarnició d'enciam i cogombre	Canelons casolans de rostit amb beixamel i gratinats	Truita a la francesa amb guarnició d'enciam i sèsam	Peix al forn amb ceba, i amb guarnició d'enciam i pastanaga	
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	

Tots els menús s'acompanyen de pa integral, amanida de guarnició i aigua.
Tots els plats estan elaborats pels cuiners/cuineres del centre a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
F E B R E R 2 0 2 3	PROPOSTES DE SOPARS				
				1 Llaços de colors amb tomàquet Sèpia a la planxa amb amanida	2 Espàrrecs saltejats Pollastre al forn amb patates i ceba
	5 Sopa amb pasta Peix a la planxa amb amanida de tomàquet	6 Espinacs amb patata i pastanaga Salsitxes de pollastre	7 Verdures saltejades Seitons arrebossats amb patates al caliu	8 Llenties saltejades Gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit	9 Arròs integral saltejat amb verdures Truita a la francesa
	12 FESTIU	14 Sopa amb fideus Hamburguesa de vedella amb espàrrecs	15 Bledes saltejades Bacallà al forn amb patates	16 Cigrons guisats amb verdures Llom a la planxa	17 Amanida variada Peix al forn amb patates
	19 Amanida variada Gall d'indi a la planxa amb patates fregides	20 Coliflor amb patata Croquetes de formatge i bolets	21 Crema de pastanaga i moniato Conill a la planxa	22 Verdures saltejades Calamars a la planxa amb arròs blanc	23 Amanida variada Truita de pebrot, acompanyament de pa
	26 Espaguetis amb tomàquet Hamburguesa vegetal d'espinacs	27 Sopa de peix amb arròs i fideus Filet de bruixa a la planxa amb espàrrecs	28 Verdures al curry amb arròs basmati i pollastre	29 Crema de verdures de temporada Truita de patata i ceba	

Es recomana complementar el sopar amb una mica d'amanida d'acompanyament i unes postres a base de fruita i/o làctic.

Consells alimentació saludable

OBESITAT INFANTIL: Actualment, la incidència de sobrepès i obesitat infantil està augmentant de manera alarmant, essent un dels problemes de salut pública més greus del segle XIX.

Què podem fer?

- Modificar l'estil de vida familiar i dels nens.
- Practicar exercici físic diàriament (menys televisió, ordinador... caminar més i fer activitat extraescolar)
- Beure aigua a tots els àpats i reduir la ingesta de sucres preparats ni begudes refrescants.
- Potenciar la fruita fresca, verdura de temporada i les llegums.
- Disminuir el consum de greixos i embotits, evitar els fregits i les salses.
- Evitar els postres dolços, donar fruita o iogurt. No premiar als nostres fills amb xocolata, caramels o dolços.
- Reduir el consum de menjar ràpid (fast food) durant la setmana i sobretot no abusar els caps de setmana de pizza, salsitxes Frankfurt, hamburgueses amb patates fregides...
- Fer els àpats a la cuina, evitant distraccions (la televisió, jocs, llibres...). Cal crear un ambient agradable i tranquil durant els àpats

Els pares i la família han de donar exemple i participar de l'alimentació del nen/nena.

L'empresa COLORS es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat i es compromet a:

- o Donar productes de qualitat, elaborant i cuinant tots els plats de manera casolana i reduir la presència de productes precuinats en la seva programació de menús
- o Oferir productes de proximitat i anar introduint alguns productes ecològics durant el proper curs escolar.
- o Oferir sucre integral de canya en els iogurts naturals
- o Utilitzar sempre **oli d'oliva** per amanir i per cuinar es fa servir oli d'oliva o oli de gira-sol alto oleic
- o Utilitzar **sal iodada** de manera moderada (segons les recomanacions de la OMS)

La programació de menú s'adapta a les necessitats de l'alumnat (malaltia celíaca, intolerància a la lactosa i aspectes culturals i religions). En cas de presentar alguna al·lèrgia a algun aliment en concret, diabetis o altres situacions especials que ho requereixin es realitzarà una valoració individual del cas, i es farà l'adaptació del menú corresponent.

Tots els menús s'acompanyen de pa integral, amanida de guarnició i aigua.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners/cuineres del centre a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada.