

Aquest mes mengem... / This month we eat...

ESCOLA SANT JUST

OCTUBRE 2013

	DIMARTS 01 Arròs amb pollastre Filet de lluç arrebossat amb amanida Làctic	DIMECRES 02 Cigrons vegetals Hamburguesa a la planxa amb xips Fruita	DIJOUS 03 Espirals napolitana Cuixa de pollastre al forn amb amanida Fruita	DIVENDRES 04 Sopa de verdures amb pasta Truita de patates amb amanida de tomàquet Fruita
DILLUNS 07 Llenties Mandonguilles amb xampinyons Làctic	DIMARTS 08 Espaguetis saltats amb tomàquet Assortit de fregits amb amanida Fruita	DIMECRES 09 Sopa de pasta Peix blanc al forn amb amanida Fruita	DIJOUS 10 Verdura tricolor al vapor Truita de patata i ceba amb fils d'enciam Fruita	DIVENDRES 11 Arròs amb tomàquet Estofat de gall dindi a la jardineria Fruita
DILLUNS 14 Macarrons bolonyesa Lluç arrebossat o varetes de lluç amb amanida Fruita	DIMARTS 15 Llenties a la riojana Salsetxes amb amanida de tomàquet Làctic	DIMECRES 16 Paella mixta o sopa d'arròs Truita de patata amb assortit d'enciams Fruita	DIJOUS 17 Mongeta verda amb patata al vapor Cuixa de pollastre rostida amb xips Fruita	DIVENDRES 18 Sopa de pasta (fideus o galets) Fricandó amb bolets Fruita
DILLUNS 21 Arròs amb tomàquet i ou dur Llom arrebossat amb amanida Fruita	DIMARTS 22 Crema de carbassó Hamburguesa de vedella amb daus de patates fregides Làctic	DIMECRES 23 Sopa Pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita	DIJOUS 24 Tallarines a la carbonara o napolitana Peix blanc amb amanida Fruita	DIVENDRES 25 Llenties amb arròs Truita de pernil amb amanida Fruita
DILLUNS 28 Caldereta de patates Escalopa de pollastre amb amanida Fruita	DIMARTS 29 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb bolets Làctic	DIMECRES 30 Fideuà o fideus a la cassola Truita de carbassó amb amanida Fruita	DIJOUS 31 Mongetes estofades Botifarra amb amanida Fruita	

Bases per a l'elaboració de sopars

- Bases per a l'elaboració de sopars:
- Els sopars han de ser complementaris del menú escolar.
- Han d'aportar entre el 25-30% de l'energia diària.
- És un moment tan important com el menjar, cal pensar bé.
- Fins i tot és bo estructurar igual: Primer plat, segon plat i postres.
- Cal procurar incloure en cada sopar tots els grups d'aliments: verdura, hidrats de carboni, proteïnes.
- Cal incloure sempre verdures al primer plat, o a la guarnició del segon.
- Lleugera, per no interferir o alterar el son del nen.

Suggerències

Primers plats:

- 3 ó 4 dies a la setmana el plat principal serà a base de verdures, la meitat d'elles de forma crua (amanides).
- La resta de dies els repartirem entre els següents plats: pasta, arròs, patates i sopes.

Segons plats:

- Com a base general, podem planificar els nostres sopars incloent:
 - 2 dies a la setmana peix
 - 1 ó 2 dies plat a base d'ou (truita, remenats, ous farcits)
 - 3 ó 4 dies alternar segons plats de vedella, porc, au (pollastre, gall dindi,...)
 - Ocasionalment podem incloure plats com fregits: (croquetes, calamars...)