Menú escola Pau Casals

GENER 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.	**Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.**			**1** **VACANCES**
4 **VACANCES**	**5** **VACANCES**	**6** **VACANCES**	**7** **VACANCES**	**8** Llacets amb salsa de tomàquet Calamars a la romana i guarnició de pastanaga i olives Pinya en el seu suc
11 Puré de carbassa i pastanaga Truita de patates i espinacs i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	**12** Cigrons a la jardinera Gall dindi a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	**13** Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	**14** Arròs amb salsa de tomàquet Fogoner a la llauna i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	**15** Sopa de brou amb pistons Canelons de carn gratinats Natilles
18 Llenties estofades amb hortalisses Llom a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	**19** Col amb patata Palometa a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	**20** Arròs amb verduretes Truita francesa i amanida d'enciam i pipes de gira-sol logurt natural ECO sense sucre	**21** Escudella barrejada Aletes de pollastre al forn i guarnició de patates xips Fruita del temps	**22** Macarrons a la bolonyesa Rap al forn amb llimona i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
25 Crema de porro i patata Daus de gall dindi amb salsa de poma Fruita del temps	**Jornada Gastro. Tailandida** **26** Pat tai de pollastre Rotllets de primavera i amanida d'enciam i brots de soja Batut de coco i plàtan	**27** Mongetes blanques estofades amb hortalisses Truita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	**28** Arròs amb xampinyons Peix fresc al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	**29** Patates guisades amb hortalisses Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita del temps

Al·lèrgies i intoleràncies

Les al·lèrgies alimentàries són reaccions adverses de l'organisme com a conseqüència del contacte, ingestió o inhalació d'un aliment o d'algun dels seus components.
Per tal que una reacció adversa a un aliment sigui considerada al·lèrgia hi ha d'haver una base immunològica, és a dir, el sistema immunològic ha de reaccionar contra substàncies presents en els aliments que reben el nom d'al·lèrgens. Quan els al·lèrgens estimulen el sistema immunològic, donen lloc a una resposta excessiva i patològica en la qual el sistema respon a l'al·lergogen com si es tractés d'una amenaça i conseqüentment es desencadena la reacció al·lèrgica.

- ✓ Símptomes de l'al·lèrgia: congestió nasal o inflamació i erupcions a la pell. En casos més greus pot aparèixer asma, diarrea o còlics.

Les intoleràncies alimentàries, en canvi, són reaccions adverses als aliments que es produeixen a causa d'algun tipus d'alteració que impedeix digerir correctament un aliment o algun dels seus components.
Poden tenir una simptomatologia similar a la d'algunes al·lèrgies: diarrea o dolor abdominal, però en aquest cas no hi intervé el sistema immunitari, sinó que són causades per dèficits enzimàtics, reaccions farmacològiques o, en alguns casos, mecanismes desconeguts.

- ✓ Les dues causes més comunes d'intolerància alimentària són la lactosa i el gluten.

Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Mongetes blanques estofades amb hortalisses: mongeta, ceba, tomàquet pelat i triturat , pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.
Llenties estofades amb hortalisses: llenties , ceba, tomàquet pelat i triturat , pastanaga,pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.
Cigrons a la jardinera: tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pèsol, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.
Arròs amb verduretes: sofregit de ceba, all i tomàquet pelat i triturat, pèsols, mongeta tendra i pastanaga
Paella de peix: arròs, calamar, gambes, musclo, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, all, sal i oli d'oliva.
Patates guisades amb hortalisses: patata, carbassó, pastanaga, mongeta verda, tomàquet pelat i triturat, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Escudella barrejada: fideus, mongeta blanca, cigró i brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal).
Amanida completa amb bacon i poma: enciam, tomàquet verd, pastanaga, blat de moro, bacó, poma, sal i oli d'oliva.
A la carbonara: llet semidesnatada, bacó, farina de blat, margarina, nou moscada i sal.
Salsa de poma: ceba, poma, all, pebre negre mòlt, sal i oli d'oliva.
A la llauna: pebre vermell, vinagre de vi negre, sal i oli d'oliva.
Al pesto: formatge rallat, alfàbrega, all, sal i oli d'oliva.

Font:http://acsa.gencat.cat/ca/seguretat_alimentaria/seguretat_alimentaria_per_temes/alergies_i_intolerancies_alimentaries/que_son_les_allergies_i_les_intolerancies_alimentaries/
Imatge: http://acsa.gencat.cat/es/detall/publicacio/Informacion-sobre-alergenos-en-los-establecimientos-de-restauracion-00002

Proposta de sopars

GENER 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.	**Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.**			**1** **VACANCES**
4 **VACANCES**	**5** **VACANCES**	**6** **VACANCES**	**7** **VACANCES**	**8** Sopa minestrone Sandwich de pernil cuit i Emmental amb guarnició de xerris Fruita del temps
11 Fideus d'arròs amb verduretes Bistec a la planxa i guarnició de porro al forn Fruita del temps	**12** Blat sarraí amb verduretes Rogers a la planxa i amanida d'enciam tomàquet Iogurt natural	**13** Amanida de quinoa Conill a la planxa amb guarnició de puré de moniato Fruita del temps	**14** Crema de llegums Truita de cavalla i guarnició de verduretes saltejades Fruita del temps	**15** Amanida variada amb mandarina i nous Llobarro al forn amb patata Fruita del temps
18 Bulgur amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal i amanida d'escarola Fruita del temps	**19** Sopa de peix i fideus Pit de pollastre arrebossat i guarnició de carxofa al forn Fruita del temps	**20** Amanida variada amb formatge fresc Rellom de porc a la planxa amb patates *deluxe* casolanes Fruita del temps	**21** Bledes amb patata i allet Salmó a la planxa i amanida de tomàquet Iogurt natural	**22** Crema de verdures Pizza casolana de formatges Fruita del temps
25 Sopa de brou vegetal amb arròs Truita de formatge i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	**26** Espinacs a la crema Llonza de porc a la planxa amb patata al caliu Fruita del temps	**27** Mill amb verduretes Seitan a la planxa amb formatge fos Fruita del temps	**28** Carxofa farcida d'arròs al forn Conill a la planxa amb guarnició de puré de patates casolà Fruita del temps	**29** Coliflor gratinada Broquetes de llenguado, tomàquets xerri i ceba amb guarnició d'enciam Iogurt natural