

Menjar a l'escola



2on trimestre, curs 2009/10

gener

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 • patates estofades amb peix • hamburguesa de vedella • amanida / pa • fruita	2 • fideus amb arròs i verdures • pollastre a la llimona • amanida / pa • fruita	3 • crema de verdures • pollastre a la llimona • amanida / pa • iogurt	4 • espaguetis bolonyesa i formatge • croquetes de bacallà • amanida / pa • fruita	5 • macarons amb tomàquet i formatge • peixets ambossats • amanida / pa • fruita
8 • macarons amb tonyina i formatge • paanga al forn • amanida / pa • fruita	9 • arròs amb peix, fruita, pastanaga i pernil • cuina de pernil rostida • amanida / pa • fruita	10 • cigrons amb espínacs • truita i pernil • amanida / pa • fruita àcida	11 • sopa de peix i pasta • estofat de vedella • amanida / pa • iogurt	12 • patata i broqui • pollastre ambossat • amanida / pa • fruita
15 • patates estofades amb peix • carn de porc • amanida / pa • fruita àcida	16 • crema de porros • pollastre al forn amb patata i ceba • amanida / pa • fruita	17 • arròs amb salsa de verdures • pollastre amb ceba i poma • amanida / pa • iogurt	18 • fideus amb peix • fluc ambossat • amanida / pa • fruita	19 • patates estofades amb gall dindi • pollastre ambossat • amanida / pa • fruita

Llarros i els camelons. plats festius

febrer

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 • arròs amb peix • estofat de porc • amanida / pa • fruita	2 • sopa de paigües • pollastre al forn amb herbes provençals • amanida / pa • fruita	3 • espiqual amb tomàquet i formatge • mandonguilles de vedella • amanida / pa • fruita	4 • colí-flor gratinada • croquetes de bacallà • amanida / pa • fruita	5 • cigrons estofats amb carn de porc • paanga al forn • amanida / pa • fruita
8 • patata, mongeta i pastanaga • estofat de gall dindi • amanida / pa • fruita	9 • fideus a la cassola amb carn • botifarra de porc • amanida / pa • fruita	10 • arròs amb tomàquet • paanga ambossat • amanida / pa • iogurt	11 • mongetes estofades amb carn de porc • truita d'espínacs • amanida / pa • fruita àcida	12 • sopa d'au i pasta • janet de vedella rostida • amanida / pa • fruita
15 • patates estofades amb peix • hamburguesa de vedella • amanida / pa • fruita	16 • fideus amb arròs i verdures • fluc al forn amb patata i ceba • amanida / pa • fruita àcida	17 • crema de verdures • pollastre a la llimona • amanida / pa • iogurt	18 • espaguetis bolonyesa i formatge • croquetes de bacallà • amanida / pa • fruita	19 • arròs amb carn de porc • truita i formatge • amanida / pa • fruita
22 • macarons amb tonyina i formatge • paanga al forn • amanida / pa • fruita	23 • arròs amb pèsol, fruita, pastanaga i pernil • cuina de pernil rostida • amanida / pa • fruita	24 • cigrons amb espínacs • truita i pernil • amanida / pa • fruita àcida	25 • sopa de peix i pasta • estofat de vedella • amanida / pa • iogurt	26 • patata i broqui • pollastre ambossat • amanida / pa • fruita

per berebar: pa, oli i sucre

març

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 • fideus estofats amb carn de porc • truita de patates • amanida / pa • fruita àcida	2 • crema de porros • carn de porc a la planxa amb all i julivert • amanida / pa • fruita	3 • arròs amb salsa de verdures • pollastre amb ceba i poma • amanida / pa • iogurt	4 • fideus amb peix • fluc ambossat • amanida / pa • fruita	5 • patates estofades amb gall dindi • hamburguesa de vedella • amanida / pa • fruita
8 • arròs amb peix • estofat de porc • amanida / pa • fruita	9 • sopa de paigües • pollastre al forn amb herbes provençals • amanida / pa • fruita	10 • espiqual amb tomàquet i formatge • truita de tonyina • amanida / pa • iogurt	11 • colí-flor gratinada • mandonguilles de vedella • amanida / pa • fruita	12 • cigrons estofats amb carn de porc • paanga al forn • amanida / pa • fruita àcida
15 • patata, mongeta i pastanaga • estofat de gall dindi • amanida / pa • fruita	16 • fideus a la cassola amb carn • botifarra de porc • amanida / pa • fruita	17 • arròs amb tomàquet • paanga ambossat • amanida / pa • iogurt	18 • mongetes estofades amb carn de porc • truita d'espínacs • amanida / pa • fruita àcida	19 • sopa d'au i pasta • janet de vedella rostida • amanida / pa • fruita
22 • patates estofades amb peix • hamburguesa de vedella • amanida / pa • fruita	23 • fideus amb arròs i verdures • fluc al forn amb patata i ceba • amanida / pa • fruita àcida	24 • crema de verdures • pollastre a la llimona • amanida / pa • iogurt	25 • espaguetis bolonyesa i formatge • croquetes de bacallà • amanida / pa • fruita	26 menú especial final de trimestre

ha de comprar al dia, no hi ha neveres

Consells per preparar els sopars

Grups d'aliments

VERDURA: Enciam, tomàquet, mongeta, bíledes, espínacs, pastanaga, colí...
FÈCULA: Pa, arròs, pastes, llegums (cigrons, fideus, mongetes, pèsol), tubercles (patata)
ALIMENTS PROTEICS: Carns vermelles (vedella, porc, pernil, xai...), aus, peix magre (trac, lluc, bacallà...), peix blau (salmo, tonyina, verat...), ou, formatge
POSTRES: Fruita (peça fresca, laminada amb sucre o mel, macedonia) o lactis (iogurt, llim, petit suïss...)

Freqüències recomanades setmanals

Fideus i vedella: si l'apart de dinar predomina fècula, al sopar servir 1 ració de verdura i a l'inrevés. Cal alternar a la setmana 1 dia verdura (trua, ceba, punyó) / 1 dia pasta / 1 dia arròs / 1 dia llegums / 1 dia patata.

Alternar els **aliments proteics** a la setmana (carn vermella / carn blanca / peix blanc / peix blau / ou).

Coccions no donar més d'un o dos fregits per setmana al sopar. Les coccions fortes (guisats, fregits, rostits), no donar-les al sopar si s'han servit per dinar.

Exemples de menús per sopar

Cigrons amb espínacs. Truita a la francesa amb tomàquet d'amanir. Macedonia de fruites.
 Crema de verdures. Bacallà al forn amb patates, ceba i pebrot. Iogurt.
 Truita de verdures amb pa amb tomàquet. Enciam i pastanaga ratllada. Iogurt.
 Verdura mongeta i patata. Bítolc amb enciam i tomàquet. Iogurt.
 Mongetes saltejades. Salmo al forn amb arròs. Iogurt.
 Pèsol i patates. Pi de pollastre a la planxa amb enciam. Iogurt.
 Crema de pastanaga i porros. Piza de tonyina. Macedonia de fruites.
 Patata i espínacs fregits amb panes i pinyons. Broqueta d'au amb enciam, tomàquet, pastanaga. Fruita.
 Crema de pastanaga. Fruita de patata i canelons. Mel i mató.

Per causes de força major, Camps Estrella es reserva el dret de fer canvis en el menú.

Què menjaven els nostres avis?

L'alimentació ha existit i existirà al llarg de tota la història de la humanitat, ja que és un factor biològic bàsic per a subsistir.

El progrés alimentari ha sofert una cronologia des del Paleolític on l'alimentació era a base de la caça i la domesticació del foc amb uns homes carnívors i s'inicia també la collita de cereals.

Al Neolític ja es domesticaven animals i es conreaven diferents tipologies de productes.

Des del s. VI i V a.C. la dieta fou un element dins de la societat. Els filòsofs seguien una dieta que sanava la ment: pa de mill o d'ordi, mel, verdura crua o cuita i poca carn i l'abstenció de determinats aliments com ronyons i faves perquè eren símbols de vida per la seva forma d'embrió.

A l'antiga Grècia l'alimentació es fomentava en el pa de blat, el vi, l'oli d'oliva, el porc i els embottits, l'ús d'herbes aromàtiques i la cuina del plat però amb més freqüència utilitzaven estris de terrissa i metall. No coneixien la forquilla però sí el ganivet i la cullera.

En època cristiana, els seguidors de Jesús varem simbolitzar molts aliments i begudes. Els romans feien 2 o 3 àpats al dia, i en funció de la classe social els àpats divergien molt, els rics tenien aliments d'arreu del món i realitzaven àpats copiosos.

A partir de les colonitzacions orientals es van començar a instaurar el mill, el blat, l'ordi, la soja i l'arros. Els més rics menjaven tortuga rostida, peix fresc, bambú, puntes de canya... I el poble: mongetes de soja i grans aromatitzats amb herbes amargues. Ja instauraren la condimentació d'aliments: sal i prunes amargues, mel i maltoza, mostassa i gingebre segons els diferents gustos.

A Catalunya al 1400 es té constància de que es menjava pa i vi, sopes i formatges, carn (dos cops a la setmana), llet d'ovella o cabra, fruits secs i mel, cereals i llegums i oli d'oliva. Els baixos salaris no donaven per fer àpats gaire abundosos i amb poques proteïnes. Els obrers s'alimentaven a base de pa, llegums (faves, cigrons o mongetes seques), oli d'oliva i patates. La proteïna bàsica provenia de l'arengada, la sardina seca i un tros de bacallà un cop a la setmana, porc i les deixalles de l'escorxador. Per beure, aigua i vi.

l'informació al plafo de l'escola de la fruita de cada dia i dels ingredients de les amanides.
 L'escola disposa del llistat d'ingredients de cada un dels plats que quedarà a la seva disposició per a més informació.
 Si té la vostra veu per poder ajudar les aproximacions de menús per sopar més adults que vosaltres i consultar la variació mensual dels dinars.
 Més informació pel departament de dietètica i nutrició de Bàscas Consultora.

Àpats i lleure per escoles
www.compostestela.com
 Av. Antoni Gaudí s/n. 08191 Rubí (Barcelona)
 Tel: 93 588 12 62
 Fax 93 588 06 99
 info@compostestela.com