

MENÚ EBM L'OLIVERA - SETEMBRE'17



Alimentant
Dietista-Nutricionista
Roser Martí



setmana 1				
				divendres 1
setmana 2				
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
			PURÉ DE CIGRONS (PATATA, CIGRONS, PASTANAGA, CEBA I PORRO) * FILET DE GALLINETA A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET * POMA 458/34/48/15	MENESTRA DE VERDURES * RODÓ DE GALL DINDI EN Salsa VEGETAL (CEBA, TOMÀQUET, PEBROT I PASTANAGA) * SÍNDRIA 449/30/39/20
setmana 3				
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
FESTIU DIADA NACIONAL DE CATALUNYA	ARRÒS 3 DELÍCIES (ARRÒS, BACÓ FUMAT, PERNIL DOLÇ, CEBA, PASTANAGA, OU I PÈSOLS) * SOLOMILLETES DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB ENCIAM I TOMÀQUET * SÍNDRIA 456/21/43/29	LLENTIES AMB VERDURES (LLENTIES, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA I PEBROT) * BACALLÀ AMB Salsa DE TOMÀQUET * TARONJA 458/43/60/5	MONGETA VERDA AMB PATATA I PASTANAGA * FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS * PRÈSSEC 454/31/45/18	FIDEUÀ (BROU DE PEIX, PASTA, CEBA, TOMÀQUET, ALL I SÍPIA) * LLONGANISSA DE PORC AMB ENCIAM I TOMÀQUET * IOGURT 443/26/23/27
setmana 4				
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
ARRÒS AMB TOMÀQUET * TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I PASTANAGA * POMA 443/14/59/24	PURÉ DE CIGRONS (CIGRONS, PATATA, CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PEBROT) * FILET DE GALLINETA EN Salsa VEGETAL (CEBA, PORRO I PASTANAGA) * PERA 456/25/70/11	MONGETA VERDA AMB PATATA I PASTANAGA * PERNILETS DE POLLASTRE A LA JARDINERA (PÈSOLS, CEBA, PASTANAGA I XAMPINYONS) * SÍNDRIA 440/24/46/18	ESTOFAT DE GALL DINDI (PATATA, GALL DINDI, CEBA, PEBROT, PÈSOLS I PASTANAGA) * CROQUETES DE ROSTIT AMB ENCIAM I TOMÀQUET * IOGURT 439/20/51/17	MACARRONS BOLONYESA (PASTA, CARN MIXTA PORC-VEDELLA, CEBA, TOMÀQUET I PASTANAGA) * BACALLÀ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET * PRÈSSEC 454/29/49/17
setmana 5				
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
FESTIU FESTA MAJOR DE REUS Mare de Déu de la Misericòrdia	PURÉ DE PASTANAGA AMB CROSTONS DE PA (PATATA, PASTANAGA, CEBA, PORRO I PA) * RODÓ DE GALL DINDI AL FORN AMB PATATES I CARBASSÓ * PLÀTAN 434/23/60/13	ESPIRALS AMB TOMÀQUET GRATINATS (PASTA, TOMÀQUET, CEBA I FORMATGE) * FILET DE GALLINETA A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA * IOGURT 457/35/36/18	ARRÒS A LA MARINERA (ARRÒS, BROU DE PEIX, CEBA, TOMÀQUET, SÍPIA I LLUÇ) * TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I OLIVES LAMINADES * SÍNDRIA 440/22/46/23	SOPA D'AU AMB CIGRONS (BROU D'AU, CIGRONS, PASTA I VEGETALS) * HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB TOMÀQUET AL FORN * POMA 440/29/56/10

Curs 2017/18

APPEL CATERING. Núm. RSIPAC: 26.05047/CAT / Núm. RGS: 26.05240/T

Roser Martí Cid, Dietista-Nutricionista, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Codi Col·legiada CAT 000114

A sota de cada menú diari apareix una numeració que indica el "valor nutricional aproximat" dels àpats. El 1r número indica les Kcal, el 2n les proteïnes, el 3r els hidrats de carboni (HC) i l'últim els lípids o greixos (L).

Ens reservem el dret de modificar els nostres menús si per causes alienes ho considerem convenient.

RECOMANACIONS SOPARS - SETEMBRE '17



Alimentant
Dietista-Nutricionista
Roser Martí



EXEMPLES D'ESMORZARS i MIG MATÍ:

- * Llet amb torrades i melmelada / Poma i un grapat de fruita seca
- * Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà de pernil
- * Llet amb cereals rics en fibra / Plàtan i un grapat de fruites seques
- * Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata
- * Pa amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid

EXEMPLES DE BERENARS:

- * 1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa
- * Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- * Entrepà de formatge, pernil...
- * Un iogurt o un got de llet amb musli
- * Macedònia de fruites fresques amb iogurt

RECOMANACIONS EN EL SOPAR, PODEM CONSIDERAR/INCLoure:

- AMANIDA:** enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...
- VERDURA CUITA:** mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...
- PASTA /PATATA:** brou amb verdures i peix o carn; s'aconsella però prèviament desgrassat. També podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).
- PEIX BLAU:** tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador
- PEIX BLANC:** lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...
- CARN VERMELLA:** vedella, xai i ànec
- CARN BLANCA:** pollastre, gall dindi, conill i porc
- LÀCTIC:** iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre).

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM: CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITAN...

setmana 1				
				divendres 1 AMANIDA * PEIX BLAU * LÀCTIC
setmana 2				
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
VERDURA CUITA * CARN BLANCA * FRUITA DEL TEMPS	PASTA (SOPA) * OU * FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CUITA * PEIX BLAU * FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CUITA * OU * FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA * PEIX BLANC * LÀCTIC
setmana 3				
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
FESTIU DIADA NACIONAL DE CATALUNYA	VERDURA CUITA * PEIX BLAU * FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA * OU * LÀCTIC	AMANIDA * PEIX BLANC * LÀCTIC	VERDURA CUITA * PEIX BLANC * FRUITA DEL TEMPS
setmana 4				
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
VERDURA CUITA * CARN BLANCA * FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA * OU * LÀCTIC	AMANIDA * PEIX BLAU * LÀCTIC	PASTA (SOPA) * PEIX BLANC * FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CUITA * OU * FRUITA DEL TEMPS
setmana 5				
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
FESTIU FESTA MAJOR DE REUS Mare de Déu de la Misericòrdia	AMANIDA * PEIX BLAU * LÀCTIC	VERDURA CUITA * CARN BLANCA * FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CUITA * PEIX BLANC * FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CUITA * OU * FRUITA DEL TEMPS

NADONS

Oferim **purés** variats elaborats diàriament amb verdures i hortalises fresques i de temporada (pastanaga, ceba, mongeta tendra, carbassó, carbassa, porro, tomàquet, etc.) acompanyats de pollastre, vedella o peix blanc amb un raig d'oli d'oliva verge extra cru abans de triturar-los. No hi posem sal.

Aquest àpat s'acompanya d'uns **postres làctics** adequats a l'edat de l'infant: *Mi Primer Danone i iogurs naturals La Fageda*) o una **peça de fruita** per elaborar un puré de fruita.

Des d'Appel Catering ens adaptem a les necessitats que pugui tenir l'infant: intoleràncies, al·lèrgies... tot garantint la màxima qualitat.

La programació setmanal de triturats és:

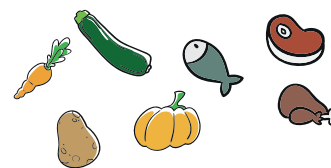
DILLUNS: Triturat de verdures amb **pollastre**

DIMARTS: Triturat de verdures amb **vedella**

DIMECRES: Triturat de verdures amb **peix**

DIJOUS: Triturat de verdures amb **pollastre**

DIVENDRES: Triturat de verdures amb **peix blanc**



Exemple:

 <p>Carrer Robert d'Aguiló, 17 B Telèfon 977 332 595 43203 REUS RSIPAC: 26.05047/CAT</p>	<p>TRITURAT POLLASTRE: patata, pastanaga, ceba, carbassó, pollastre i oli d'oliva.</p> <p>Data elaboració i Lot: 24-7-2017 Conservar a 65°C.</p>
---	---

Pel que fa als **berenars**, oferim als més petits fruita natural (3 peces/nen) perquè a l'escola elaborin diàriament els purés de fruita (taronja, poma, pera i plàtan).

Per a la resta d'infants, la programació de berenars és:

Dilluns: Entrepà de formatge i taronja (per fer suc natural)

Dimarts: Peça de fruita i iogurt natural

Dimecres: Entrepà de pernil i peça de fruita o taronja (per fer suc natural)

Dijous: Pa amb xocolata i llet

Divendres: Galetes Maria i un iogurt natural



S'ofereixen iogurts naturals, però si a l'escola prefereixen iogurt de sabors també tenim disponibilitat.