

MENÚ DE NOVEMBRE

	<i>Dilluns</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>
2-6	Ensalada de Pasta Lluç al forn amb carabassí i xampinyons Fruita	Puré de verdura amb llegum Aguiat de pilotes amb patata bullida Fruita	Ensalada variada Arròs sec de carn Fruita	Macarrons amb salsa de tomàtiga Croquetes de bacallà amb pastanaga i pèsols logurt	Llenties cuinades amb verdures Pollastre amb patates al forn Fruita amb alt contingut en vitamina C
9-13	Crema de pastanaga Pitrera de pollastre arrebossada casolana amb ensalada Fruita	Arròs de peix Lluç a la mallorquina amb patata, ceba, bledes i tomàtiga Fruita	Ensalada variada Fideuà de carn i verdura logurt	Ciurons cuinats amb verdura Truita de patata(*) amb tomàtiga tallada Fruita amb alt contingut en vitamina C	Sopa de brou de carn amb pasta Mussola arrebossada amb farina de ciurons amb pastanaga i mongetes verdes / Fruita
16-20	Brou de peix amb pasta Lluç al forn amb patata bullida i bròquil Fruita	Puré de verdura amb llegum Pizza de cuixot, formatgei olives formatge Fruita	Arròs amb salsa de tomàtiga Pollastre amb ceba i mongeta verda Fruita	Llenties cuinades amb verdura Ous fregits amb patates Fruita amb alt contingut en vitamina C	Espaguetis amb salsa de tomàtiga i formatge "Rabas de calamar" amb ensalada logurt
23-27	Arròs tres delícies Ravoles de carn amb ensalada Fruita	Ciurons cuinats amb verdura Mussola al forn i cus-cus amb verdures Fruita amb alt contingut en vitamina C	Burballes de peix Truita de patata i Xampinyons amb tomàtiga tallada Fruita	Sopa de brou de carn amb pasta Bullit de pollastre amb patata i verdures (**) Fruita	Crema de carabassa Llampuga al forn amb arròs blanc i salsa tomàtiga logurt
30	Llenties cuinades amb verdura Truita francesa amb ensalada Fruita amb alt contingut en vitamina C	(*) <i>La patata està cuinada al forn</i> (**) <i>Mongeta verda, pastanaga, col, ceba</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Els menús van acompanyats de pa i aigua ➤ Aquest menú ha sigut revisat pel Dietista-Nutricionista JUAN ANTONIO RUIZ MARTÍNEZ, N° col·legiat: IB0089 		

El alumnes que necessitin règim o una dieta especial degut a al·lèrgies o intoleràncies alimentàries o no puguin quedar-se menjador, han d'informar-ho directament a la cuina o telefonar al número 617.72.26.45 abans de les 10:00 del matí.

Si voleu informació sobre els al·lèrgens del nostre menú, podeu telefonar al menjador al numero 617.72.26.45 i demanar per na Joana.

CONSELLS DE SALUT NOVEMBRE – COM HA DE SER L'ESMORZAR A CASA?

És molt important que el nin prengui un esmorzar a casa abans d'anar a l'escola. Fer un esmorzar complet contribueix a una adequada distribució de l'energia al llarg del dia, ajuda a assolir els requeriments nutricionals i millora el rendiment físic i Intel·lectual.

Un esmorzar complet ha d'estar format per:

- Làctic: Llet, iogurt o formatge.
- Pa o torrades, que poden anar acompanyats d'embotits magres o formatge i oli d'oliva verge.
- Fruita, prioritzant la fruita fresca sencera, però també pot ser en forma de suc natural.

S'ha de reduir el consum de galetes, cereals de l'esmorzar i altres productes de brioixeria industrial degut al seu alt contingut en greixos i sucres, els quals estan relacionats amb l'obesitat infantil. S'ha de moderar el consum de sucre, mel, melmelades, cacau en pols... És important que el nin esmorzi assegut a taula i sense presses.



Menjador



Informació

❖ Sabeu com contactar amb el menjador per qualsevol dubte:

- Web: www.unsomnit.com
- Mail: info@unsomnit.com
- Telf. : 617.72.26.45 (*)

() Horari d'Atenció
Telefònica de 9:30h
fins 11:30h*

Aquí teniu la recepta dels **Bunyols de les Verges**.
Ingredients:

- 1 quilo de patates pelades
- Mig quilo de farina fluixa
- 25 grams de llevat de forner
- 3 ous
- Aigua
- Sal
- Sucre

Elaboració:

- 1) Bullir el quilo de patates pelades i, en estar cuites, passar-les dues vegades pel passapuré.
- 2) Dins una escudella d'aigua tèbia, fondre 25 grams de llevat de forner.
- 3) Mesclar la patata bullida amb la farina, el llevat i els tres ous.
- 4) Començar a pastar afegint una mica d'aigua tèbia. La massa s'ha de pastar durant 15 min o fins que comenci a fer bombolles.
- 5) Encalentir dos litres d'oli en una paella. Preparar un perol amb aigua tèbia i sal per mullar la mà amb què es fan els bunyols.
- 6) I quan l'oli és ben calent, començar a fer i fregir els bunyols. Per això, amb el puny s'ha de fer una bolla de pasta i amb l'índex i el dit gros de l'altra mà, s'ha d'agafar la bolla i tirar-la a l'oli.
- 7) Abans de començar a girar els bunyols, pegar una bona esquitxada amb l'aigua amb sal. Girar-los tots i mirar si són cuits.
- 8) Treure els bunyols i posar-los en una safata amb paper absorbent.
- 9) Servir. Els bunyols es poden menjar mullats dins sucre o mel.