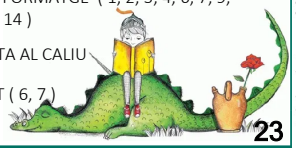
ABRIL | ESCOLA LICEU POLITÈCNIC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
 5	2P FUSSILIS A LA NAPOLITANA I CROQUETES DE PERNIL AMB PÈSOLS SALTEJATS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) PO IOGURT (7) 6	1P LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls, pebrot vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 7	2P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR I FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA (12) PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3, 6) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE L'HORT (enciam, pebrot vermell i pastanaga) (12) PO FRUITA DEL TEMPS 9
2P ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRI AMB COUSCOUS I BRÒQUIL (1, 6, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P TRUITA CASOLANA DE CARBASSÓ (3) GU AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO (12) PO IOGURT (7) 13	1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i gall dindi fumat) (1, 3, 6, 7, 12) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS 14	2P PAELLA DE VERDURES, POLLASTRE AL FORN I AMANIDA D'OLIVES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 15	1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLANA) (1, 3, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 16
2P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA AMB LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) I AMANIDA (4) PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional AMB CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA I AMANIDA (1, 3, 4, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga, patata i carbassó) 2P FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (fumet i sofregit casolà) AMB ALL I OLI (opcional) (1, 2, 4, 9, 14) PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls, pebrot vermell i tomàquet) 2P OUS GRATINATS AMB BEIXAMEL DE CARBASSÓ I FORMATGE (1, 3, 7) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14) GU PATATA AL CALIU PO GELAT (6, 7)  23
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS AMB TRUITA DE PATATES I CEBA I AMANIDA (1, 3, 4, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 26	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES (sofregit de tomàquet, pastanaga i pebrot) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE VERDURES GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 27	2P MONGETA VERDA I PATATES AMB MANDONGUILLES MIXTES GUISADES ,I CUSCÚS (1, 2, 4, 12, 14) PO IOGURT (7) 28	1P VICHYSSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7) GU AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO (12) PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA I OU BULLIT (3) 2P SALMÓ A LA PLANXA (4) GU AMANIDA TROPICAL (enciam, cranc, olives negres i salsa rosa) (2, 3, 4, 6, 14) PO FRUITA DEL TEMPS 30

AL·LÈRGENS: Gluten (1), Crustacis (2), Ous (3), Peix (4), Cacahuets (5), Soja (6), Llet (7), Fruits Secs (8), Api (9), Mostassa (10), Llavors de sèsam (11), Sulfits (12), Tramussos (13), Mol·luscs (14)

Sistema de Gestión ISO 9001:2015 TÜVRheinland CERTIFICADO www.tuv.com ID 9108639489

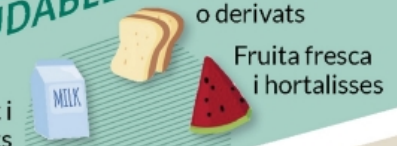
Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT000409)

SANED
·SCHOOL GASTRONOMY·

LA TEVA DIETA DIÀRIA

Completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

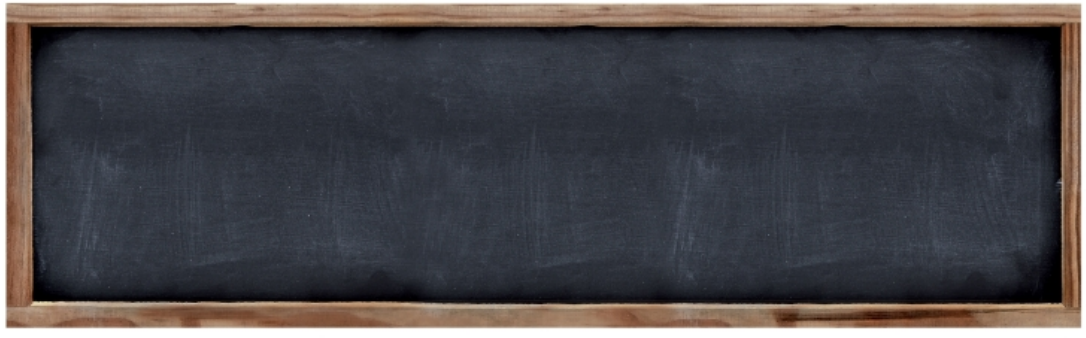
ESMORZARS SALUDABLES



QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple.

SI HAN MENJAT...	PODEN SOPAR...
Cereals, Fècules o Llegums	Hortalisses crues o Verdures cuinades
verdures	Cereals o Fècules
carn	Peix o Ous
peix	Carn magra o Ous
ous	Peix o Carn
fruita	Làctics o Fruita
làctics	fruita



RECOMANACIONS DE MENÚS / SOPARS

Menú 1

RIGATONE A LA NORMA



Ingredients per a 4 persones:

240 grams de Rigatone
1 ceba fresca
1 albergínia
4 tomàquets en branca
1 gra d'all
100 grams de formatge feta
Olives negres sense os
Abahaca fresca
orenga fresc
Sal, pebre i oli d'oliva extra

Elaboració:

Tallem les cebes tendres, els tomàquets i les albergínies a daus petits.

Sofregim les cebes tendres, juntament amb l'all laminat en oli d'oliva, quan comenci a daurar li afegim l'albergínia i el tomàquet, saltem tots aquests ingredients i li afegim l'alfàbrega, l'orenga i salpebrem.

Bullim la pasta en abundant aigua amb sal, la escorrem i l'afegim a la salsa. Finalment posem les olives i el formatge feta tallat a daus i llest per servir.

Menú 2

CREMA DE PORROS AMB POMA I MENTA



Ingredients per a 4 persones:

4 porros frescos
1/2 ceba
2 patates mitjanes
1 carrer gr camini tipus Golden
15 grs de mantega
25 cls de nata líquida
6 fulles de menta
Sal i pebre

Elaboració:

Tallem els porros i les cebes i les sofregim en una olla amb la mantega, quan comenci a daurar li afegim la poma tallada a daus (sense pelar).

Els donem unes voltes i passats cinc minuts li afegim la patata a trossos. Cobrim l'olla d'aigua, rectifiquem de sal, ho deixem bullir durant 20 minuts a foc mitjà.

Afegim dues fulles de menta i triturem la crema amb ajuda d'un túrmix. La passem pel colador xinès i un cop emplatada la decorem amb la resta de les fulles de menta.

... I EN CAS D'AL·LERGENS I INTOLERANTS

Substituir els productes no tolerants pels permesos dins de la mateixa família d'aliments.