

# Menú escola Joaquim Salarich

## 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.			<b>1</b> VACANCES
<b>4</b> VACANCES	<b>5</b> VACANCES	<b>6</b> VACANCES	<b>7</b> VACANCES	<b>8</b> VACANCES
Llacets amb salsa de tomàquet <b>11</b> Calamars a la romana i guarnició de pastanaga i olives Pinya en el seu suc	Cigrons a la jardineria <b>12</b> Gall dindi a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata <b>13</b> Seitan arrebossat i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de tomàquet <b>14</b> Fogoner a la llauna i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>15</b> Sopa de brou amb pistons Canelons de carn gratinats Natilles
Llenties estofades amb hortalisses <b>18</b> Porc amb salsa de poma Fruita del temps	Col amb patata <b>19</b> Palometa a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb verduretes <b>20</b> Trita de formatge i amanida d'enciam i pipes de gira-sol logurt natural ECO sense sucre	Escudella barrejada <b>21</b> Aletes de pollastre al forn i guarnició de patates xips Fruita del temps	Tallarines a la carbonara <b>22</b> Rap al forn amb llimona i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
Crema de pastanaga i patata <b>25</b> Pollastre al forn i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	Amanida completa amb bacon cruixent i poma <b>26</b> Macarrons a la bolonyesa gratinats logurt natural ECO sense sucre	Mongetes blanques estofades amb hortalisses <b>27</b> Trita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Llacets al pesto <b>28</b> Lluç a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates guisades amb hortalisses <b>29</b> 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.

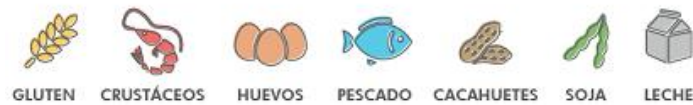
Per tal que una reacció adversa a un aliment sigui considerada al·lèrgia hi ha d'haver una base immunològica, és a dir, el sistema immunològic ha de reaccionar contra substàncies presents en els aliments que reben el nom d'al·lèrgens. Quan els al·lèrgens estimulen el sistema immunològic, donen lloc a una resposta excessiva i patològica en la qual el sistema respon a l'al·lèrgen com si es tractés d'una amenaça i conseqüentment es desencadena la reacció al·lèrgica.

- ✓ Síntomes 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.

**Purè de pastanaga i patata, amb ceba Cigrons a la jardineria:** tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pèsol, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

**Arròs amb verdures:** 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, xirivía, 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.