

Cuina Azorín

Benvolgudes famílies

Un cop més l'escola vol donar resposta a les necessitats i a les demandes que planteja la societat d'avui en dia. Els nostres alumnes, els vostres fills, estan creixent i el creixement és un fenomen biològic complex que necessita d'una aportació continuada d'energia i de nutrients. Per això, el nostre servei de menjador ocupa un espai important en la vida escolar.

Educar en les normes bàsiques que necessitem, per saber estar a taula, aprendre l'ús dels coberts, degustar olors i sabors i potenciar uns hàbits d'higiene forma part de la quotidianitat del menjador. Aquests són objectius que pretenem aconseguir i perfeccionar al llarg dels diferents cursos escolars.

El menjador ha de tenir continuïtat a casa vostra. Reforçar els hàbits adquirits és una tasca que hem de fer en comú. Ni vosaltres ni nosaltres hem de delegar aquesta funció, simplement hem de sumar esforços, i de segur que obtindrem immillorables resultats.

AL·LÈRGENS ALIMENTARIS



FITXA DE PLATS ELABORATS

<u>1er PLAT</u>	<u>INGREDIENTS</u>	<u>AL·LÈRGENS</u>
Amanida d'arròs amb verdures	Arròs, congelat de pastanaga, pèsols, mongeta tendra, oli d'oliva i sal. Salsa rosa opcional.	 
Amanida de cigrons	Cigrons, tomàquet, pebrot vermell, olives, tonyina, oli d'oliva i sal.	
Amanida de pasta	Espirals de colors, tonyina, olives, tomàquet i enciam. Oli d'oliva i sal.	 
Arròs amb tomàquet	Arròs, tomàquet natural triturat, oli d'oliva i sal.	
Arròs caldós	Pollastre, tomàquet natural triturat, pebrot verd, all, ceba i oli d'oliva.	
Arròs caldós amb verduretes	Arròs, tomàquet triturat natural, all, ceba, llorer i congelat de verduretes (mongeta tendra, pastanaga, albergínia), oli d'oliva i sal.	

FITXA DE PLATS ELABORATS

<u>1er PLAT</u>	<u>INGREDIENTS</u>	<u>AL·LÈRGENS</u>
Brou de pollastre amb pasta (estrelletes/galets)	Porro, api, nap, xirivia, carcassa de pollastre, os blanc, pasta i sal.	  
Cigrons estofats	Cigrons, ceba, all, tomàquet natural triturat, pastanaga, llorer, oli d'oliva i sal.	
Crema de carbassó	Carbassó, patata, ceba, pastanaga, oli d'oliva i sal.	
Crema de verdures	Carbassó, carbassa, patata, api, porro, oli d'oliva i sal.	
Ensalada russa	Pèsols, pastanaga, patata, mongeta tendra i tonyina, oli d'oliva i sal.	  
Espaguetis/ macarrons / espiral de pasta amb salsa de tomàquet i formatge rallat.	Pasta, tomàquet fregit, formatge ratllat, oli d'oliva i sal.	  

FITXA DE PLATS ELABORATS

<u>1er PLAT</u>	<u>INGREDIENTS</u>	<u>AL·LÈRGENS</u>
Estofat de patata	Tomàquet natural triturat, ceba, all, oli d'oliva, patata, carn magra de porc.	
Llenties	Llenties, sofregit de ceba, tomàquet triturat natural, pastanaga, all, oli d'oliva i sal.	
Mongeta tendra amb patata	Mongeta, patata, oli d'oliva i sal.	
Pèsols amb patata	Patates, oli d'oliva, pèsols i sal.	

FITXA DE PLATS ELABORATS

<u>2on PLAT</u>	<u>INGREDIENTS</u>	<u>AL·LÈRGENS</u>
Bistec de vedella en salsa	Bistec de vedella, tomàquet natural triturat, ceba, all, oli d'oliva, vi, llorer i sal.	
Botifarra al forn	Botifarra de porc i oli d'oliva.	
Bunyols de bacallà	(precuinat) i oli de girasol.	       
Croquetes de pernill	(precuinat) i oli de girasol.	          

FITXA DE PLATS ELABORATS

<u>2on PLAT</u>	<u>INGREDIENTS</u>	<u>AL·LÈRGENS</u>
Croquetes de pollastre	(precuinat) i oli de girasol.	          
Filet de bruixa al forn	Filet de bruixa, oli d'oliva i sal.	 
Filet de rap al forn	Filet de rap, tomàquet triturat natural, ceba, oli d'oliva i sal.	
Gall d'indi amb patates al forn	Gall d'indi, tomàquet natural triturat, ceba, preparat congelat (patata, oli de palma i oli de girasol), oli d'oliva i sal.	
Gall d'indi a la planxa	Gall d'indi, sal i oli d'oliva.	
Gall d'indi arrebossat	Gall d'indi, ou, oli de girasol, pa ratllat i sal.	 

FITXA DE PLATS ELABORATS

<u>2on PLAT</u>	<u>INGREDIENTS</u>	<u>AL·LÈRGENS</u>
Hamburguesa de col i quinoa (precuinat)	Col, quinoa, oli, sal, patata, pastanaga, ceba, faves de soia, farina de blat, salsa de soia, curri en pols, all, gíngebre i pebre.	  
Hamburguesa de vedella	Hamburguesa de vedella i oli d'oliva.	
Hamburguesa mixta	Hamburguesa de vedella i porc i oli d'oliva.	
Llom a la planxa	Llom de porc, oli d'oliva i sal.	
Llom arrebossat	Llom de porc, ou, pa ratllat, oli de girasol i sal.	 
Mandonguilles mixtes	Mandonguilles de vedella i porc, pa ratllat, sofregit de ceba, tomàquet natural triturat, all, oli d'oliva, vi i julivert.	 
Pit de pollastre a la planxa	Pit de pollastre, oli d'oliva i sal.	

FITXA DE PLATS ELABORATS

<u>2on PLAT</u>	<u>INGREDIENTS</u>	<u>AL·LÈRGENS</u>
Pit de pollastre arrebossat	Pit de pollastre, ou, pa ratllat, oli de girasol i sal.	 
Pollastre rostit	Pollastre, oli d'oliva, ceba, tomàquet natural triturat, all i sal.	
Salmó al forn	Salmó, oli d'oliva i sal.	
Salsitxes al forn	Salsitxes de porc i oli d'oliva.	
Tall rodó de vedella amb salsa	Tall rodó de vedella, ceba, tomàquet, porro, pastanaga, all, llorer, sal i oli d'oliva.	
Truita de carbassó	Ou, carbassó, oli d'oliva i sal.	

FITXA DE PLATS ELABORATS

<u>2on PLAT</u>	<u>INGREDIENTS</u>	<u>AL·LÈRGENS</u>
Truita de formatge	Ou, formatge emmental, oli d'oliva i sal.	 
Truita de patata	Ou, patata (congelat: patata, oli de palma i oli de girasol), oli d'oliva i sal.	
Truita de pernil dolç	Ou, pernil dolç, oli d'oliva i sal.	
Truita francesa	Ou, oli d'oliva i sal.	
Varetes de lluç (precuinat)	Lluç, farina de blat i de blat de moro, ou, oli de girasol i sal.	 

FITXA DE PLATS ELABORATS

<u>ACOMPANYAMENTS</u>	<u>INGREDIENTS</u>	<u>AL·LÈRGENS</u>
Amanida d'enciam	Enciam, oli d'oliva, vinagre de vi blanc i sal.	
Amanida d'enciam i olives	Enciam, olives, oli d'oliva, vinagre de vi blanc i sal.	
Amanida d'enciam i pastanaga	Enciam, pastanaga, oli d'oliva, vinagre de vi blanc i i sal.	
Amanida d'enciam i tomàquet	Enciam, tomàquet, oli d'oliva, vinagre de vi blanc i sal.	
Amanida de tomàquet	Enciam, tomàquet, oli d'oliva, vinagre de vi i sal.	
Bròquil bullit	Bròquil i sal.	
Mongetes seques saltejades	Mongetes, oli d'oliva i sal.	

FITXA DE PLATS ELABORATS

<u>ACOMPANYAMENTS</u>	<u>INGREDIENTS</u>	<u>AL·LÈRGENS</u>
Patates xips	Patata, oli de girasol i sal. (conté traces de llet).	
Pèsols i pastanaga	Pèsols i pastanaga (congelats).	
Rostes	Pa i oli de girasol.	
Salsa de tomàquet	Tomàquet fregit (tomàquet, oli de girasol, sucre, midó de blat de moro, ceba, all i sal).	
Verdures saltejades	Albergínies, pebrots, carbassó, patates, oli d'oliva i sal.	
Xampinyons saltejats	Xampinyons, oli d'oliva i sal.	

FITXA DE PLATS ELABORATS

<u>POSTRES</u>	<u>INGREDIENTS</u>	<u>AL·LÈRGENS</u>
Fruita (meló, síndria, poma, pera, plàtan i mandarines).		
logurt natural sense sucre	Llet fresca i ferments làctics.	

FITXA DE PLATS ELABORATS

<u>BERENAR</u>	<u>INGREDIENTS</u>	<u>AL·LÈRGENS</u>
logurt amb bastonets integrals	Llet fresca, sucre, ferments làctics i bastonets de pa integral.	  
Llet amb bastonets de pa integral	Llet sencera i bastonets de pa integral	
Pa amb embotit	Pa i embotit - pernil dolç: porc	  
Pa amb formatgets	Pa i formatgets	