

Menús estàndards

Aquesta relació és una mostra orientativa dels àpats que poden formar part del vostre menú definitiu, **en estades escolars**, però no es dona la possibilitat d'escollir els plats. La composició dels menús vindrà determinada per les necessitats d'organització i del subministrament segons temporada, però tot respectant l'equilibri dietètic establert.

Elaboració de menús adaptats (celíacs, diabetis, al·lèrgies...)

ESMORZARS

- *Llet amb cacau i suc
- *Mantega / mermelada
- *Pa del dia
- *Embotits
- *Cereals

Mestres i monitors, també:

- *Cafè i suc
- *Oli i tomàquet

DINARS

PRIMERS PLATS

- *Pasta (bolonyesa, tomàquet, tonyina, pasta gratinada)
- *Amanida
- *Arròs (cassola, cubana, amanida)
- *Llenties
- *Patates estofades
- *Canelons
- *Pastís de carn o de tonyina

SEGONS PLATS

- *Pollastre al forn
- *Salsitxes
- *Escalopa de porc, pollastre
- *Rodes de bacon a la planxa
- *Botifarres, hamburgueses, mandonguilles
- *Costelles a la planxa
- *Conill
- *Costelles al forn

Guarnicions:

- Patates fregides
- Xips
- Amanida amb tomàquet i tonyina
- Mongetes blanques
- Xampinyons
- Puré

POSTRES

Gelat o fruita:

- Taronja, préssec, peres, pomes, mandarines, plàtans, síndria, meló...

BERENARS

- *Pa o galetes amb xocolata
- *Pa amb formatgets
- *Pa o galetes amb crema de xocolata
- *Pa amb embotits
- *Suc

SOPARS

PRIMERS PLATS

- *Sopa de pasta
- *Crema de verdures (pastanaga)
- *Verdura (mongeta tendra amb patata)
- *Verdura saltejada
- *Ensaladilla russa
- *Amanida d'estiu (base patata cuita tallada)
- *Amanida d'arròs
- *Amanida catalana

SEGONS PLATS

- *Peix (varetes de lluç)
- *Croquetes
- *Truita de patates
- *Truita francesa
- *Crestes de tonyina
- *San Jacobos
- *Calamars a la romana

Guarnicions:

- Patates fregides
- Xips
- Amanida amb tomàquet i tonyina
- Mongetes blanques
- Xampinyons
- Puré

POSTRES

- *logurt, flam, fruita, almívar o macedònia...