

MENÚ DE LES COLÒNIES D'ESTIU A LA CARRAL 2021

DILLUNS

Esmorzar	Pa de motlle amb crema de cacau. Galetes "Maria" al mig de la taula. Torrades amb formatge i embotits. Llet, llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).
Dinar	Macarrons. Llibret de llom amb patates xips i carabassó arrebossat. Gelat (llimona o taronja).
Berenar	Pa de pessic casolà i llet.
Sopar	Plat combinat: Verdura (patata, mongeta, ceba i pastanaga) amb tallicons de cansalada, ou dur i pizza feta a casa. Plàtan.
Ressopó	(Campament: Galetes salades).

DIMARTS

Esmorzar	Croissant. Cereals (arròs amb xocolata) al mig de la taula. Torrades amb formatge i embotits. Llet, llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).
Dinar	Arròs a la cubana (amb tomàquet i ou ferrat). Filet de peix al forn amb pèsols i medallons de patata. Meló.
Berenar	Baguet amb pernil salat i suc (pinya, préssec i taronja).
Sopar	Sopa de verdura amb pasta « maravella ». Pinxo casolà de gall d'indi, patates fregides, croquetes casolanes i amanida. Iogurt natural « La Fageda » (maduixa o llimona, a escollir).
Ressopó	(Campament: galetes de xocolata « Príncepe »).

DIMECRES

Esmorzar	Pa integral amb llonganissa. Cereals (blat amb mel) al mig de la taula. Torrades amb embotit i formatge. Llet, llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).
Dinar	Estofat de verdures amb mongeta seca i costella. Hamburguesa de vedella amb pa de sèsam i amanida. Flam de vainilla fet a casa amb galetes de canyella « Napolitana ».
Berenar	Coca d'ou amb xocolata i llet.
Sopar	Sopa de brou amb pasta de fideus. Carn magra filetejada feta al forn (amb allioli per a qui en vulgui) i lleties amb sofregit vegetal. Nectarina.
Ressopó	(Campament: galetes de pasta de full: « Ulleres »).

DIJOUS

Esmorzar	Pa de motlle amb crema de cacau. Galetes "Maria" al mig de la taula. Torrades amb formatge i embotits. Llet, llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).
Dinar	.Espaguetis a la Napolitana (amb sofregit de tomàquet i ceba) i formatge. Pollastre al forn amb poma i amanida. Síndria.
Berenar	Xapata amb formatge i suc (pinya, préssec i taronja).
Sopar	Plat combinat: Torrades de pa de pagès, botifarra, trinxat (patata amb col) i cigrons (amb allioli per a qui en vulgui). Iogurt natural fet a casa.
Ressopó	(Campament: barreja de fruits secs).

DIVENDRES

Esmorzar	Panet de llet amb mantega i melmelada. Cereals (flocs de blat de moro) al mig de la taula. Torrades amb formatge i embotits. Llet, llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).
Dinar	Arròs a la cassola amb conill. Mandonguilles de vedella amb tomàquet i puré de patata. Gelat de terrina (nata-maduixa o vainilla-xocolata).
Berenar	Coca de pa amb xocolata i llet.
Sopar	Plat combinat: Bikini, barretes de lluç, patates braves i amanida. Pera.
Ressopó	Tothom (dia de la disco): Galetes "cookies" i beguda (Fanta, suc i aigua).

DISSABTE

Esmorzar	Xocolata desfeta amb magdalenes quadrades i melindros. Torrades amb formatge i embotits. Llet, llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).
Dinar	Espirals de tres colors amb tonyina i gratinats. Pit de pollastre amb verdura (coliflor, bròquil i pastanaga). Crema catalana "La Fageda" i crema catalana casolana (a escollir).
Berenar	Baguet amb secallona i suc (pinya, préssec i taronja).
Sopar	Meló amb pernil. Truita de patates, bunyols de bacallà, salsitxa de porc i amanida. Mousse de llimona amb galetes de xocolata blanca i negra: « Filipinos ».

DIUMENGE

Esmorzar	Croissant amb xocolata. Cereals (arròs inflat) al mig de la taula. Torrades amb formatge i embotits. Llet amb cacau i suc (pinya, préssec i taronja).
Dinar	Amanida d'arròs. Carn de xai i de conill a la brasa (amb all i oli per a qui en vulgui), amanida i patates fregides. Gelats varis a escollir.
Berenar	Coca de pa amb xocolata amb ametlles i llet. (Només per als nens i nenes que s'estan 2 setmanes).
Sopar	Sopa de brou amb pasta de pistons. Pa amb tomàquet i pernil salat (per repetir : pernil dolç i formatge). Poma tallada en espiral i amb sucre glacé.
Ressopó	(Campament: magdalenes rodones).

OBSERVACIONS

- Durant els dinars i els sopars, les cambreres passen safates d'amanida, tasses amb gaspatxo o "pipirrana" (els mateixos ingredients que el gaspatxo, tallats a trossets) per aquell qui en vulgui.
- A partir del 13 de desembre del 2014, segons el Reglament 1169/2011 de la Unió Europea, la restauració ha de facilitar informació sobre els al·lèrgens. Amb la voluntat d'oferir aquesta informació de la manera més detallada possible, hem elaborat una quadrícula, on hi ha tots els aliments que donem a la Carral, organitzats en àpats, amb les al·lèrgies que contenen. Aquest document el trobareu a l'apartat de "Cuina" de la nostra web: www.alacarral.net.
- A la Carral hi ha una persona que s'ocupa exclusivament dels menús especials (al·lèrgies o intoleràncies alimentàries), i intenta que aquests menús siguin els més semblants possibles, al què mengen la resta de nens i nenes.