



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01	02
DINAR				Pèsols saltejats amb pernil s/prot.llet , xaxmipnyons i espàrrecs Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO Fruita ECO	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb amanida ECO Fruita
SOPAR				Sopa fideus Truita de xampinyons amb amanida Fruita	Tallarines amb verdures, gambes i salmó Fruita
	05	06	07	08	09
DINAR	Crema de verdures s/prot.llet Amanida de lleties Fruita ECO	Patata i col bullida Bacallà amb llesques de patata, ceba i tomata al forn Fruita	Llaçets amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Truita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc amb amanida ECO logurt soja
SOPAR	Arròs caldós Truita francesa amb amanida Fruita	Moniato al forn conill a la brasa amb tomàquet amanit Fruita	Amanida complerta Peix forn amb patata i ceba Fruita	Crema de verdures Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet Fruita	Verdura de temporada ou passat per aigua amb pa de llavors Fruita
	12	13	14	15	16
DINAR	Macarrons integrals al pesto s/prot.llet Truita d'espínacs i amanida ECO Fruita ECO	Crema de carabassa i porro s/prot.llet Hamburguesa mixta s/prot.llet amb patates fregides Fruita ECO	Arròs amb verdures Peix fresc amb verdures al forn Fruita	Amanida ECO Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba. Fruita	Patata, mongeta i pastanaga Cuixetes de pollastre al forn i amanida ECO logurt soja
SOPAR	Cus cus amb verdures salmó a la papillote Fruita	Truita de patata i ceba amanida variada Fruita	Crema de verdures llom a la planxa amb pa amb tomàquet Fruita	Verdura i patata filet de pollastre a la planxa amb amanida Fruita	Sopa de pistons truita de carabassó i amanida Fruita
	19	20	21	22	23
DINAR	Bròcoli amb patata i un rajolí d'oli d'oliva Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita ECO	Amanida de mongeta del ganxet Calamars a l'andalusa s/prot.llet amb amanida ECO logurt soja	Amanida d'espírels Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Amanida variada Hamburguesa s/prot.llet a la planxa amb formatge i patates xips Gelats s/prot.llet	
SOPAR	Sopa de peix Formatge fresc, tomàquet amanit i olives negres Fruita	Arròs integral saltejat amb verdures Truita Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet Fruita	Crema de llegums i verdura Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Fruita	

Totes les verdures són **ecològiques**, tallades i manipulades a la cuina de l'escola.

El peix fresc serà blau, sempre que el proveïdor ho pugui subministrar. El pa serà sempre integral.
Revisat per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

Servei d'acollida i menjador telf. 685 960 431



LA RECEPTE DE LA CUINERA DE L'ESCOLA MONTSE VIÑALS.

AMANIDA DE MELÓ AMB FORMATGE FETA

Ingredients:

- ½ meló o 1 meló segons tamany
- 100 gr formatge feta
- 50 gr ametlles crues
- 1 grapat d'olives negres
- ½ ceba tendra
- Unes fulles de julivert al gust
- 2 cullerades de vinagre de vi blanc
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge
- 1 cullerada de sal iodada
- 1 polsim de pebre negra
- 1 cullerada de menta picada

Preparació:

- Tallar la ceba tendra a rodanxes i la posarem en remull amb aigua i vinagre perquè perdi fortor.
- Pelar i tallar el meló a daus i ho posem juntament amb el julivert, la menta, la meitat de les ametlles, les olives negres i el formatge feta. Llavors, amb les mans, ho barregem.
- Per últim, hi posem la resta d'ametlles, oli i el vinagre.
- LLEST, BON PROFIT!!

ENRERE

La cuina del préssec

EL POTS INCORPORAR FÀCILMENT A MOLTS PLATS GRÀCIES AL SEU GUST DOLÇ I A LA SEVA COLORACIÓ ATRACTIVA

- Renta'l amb aigua i, un cop net, te'l pots menjar directament amb pell o pelat.

AMANIDA D'ESTIU amb formes de préssec

INGREDIENTS (4 racions)

4 préssecs
4 tomàquets
d'amanida
1 carbassó
Fulles de menta
Vinagre de fruita
Oli d'oliva verge
Sal iodada
Pebre

PREPARACIÓ

1. Preneu dos préssecs, peleu-los i tal·leu-ne la polpa a trossos, traient-ne el pinyol. Tritureu els trossos en un recipient alt fins fer-ne una crema.
2. Separeu en un bol una mica de la crema resultant i poseu-hi unes gotes de vinagre, un bon raig d'oli, sal i pebre. Trinxeu les fulles de menta i barregeu-ho tot. Reserveu aquest amaniment.
3. Poseu la resta de crema al congelador en un recipient ample.
4. Netegeu els tomàquets i el carbassó.
5. Tal·leu-los a rodanxes fines.
6. Peleu els altres dos préssecs i tal·leu-los a rodanxes.
7. Munteu el plat intercalant el préssec, el carbassó i el tomàquet. Poseu-hi un polsim de sal i pebre.
8. Traieu el puré de préssec congelat, espereu uns minuts que perdi una mica de fred i trinxeu-lo amb una forquilla fins fer-ne un granissat.
9. Poseu el granissat pel damunt de l'amanida i amanu-ho tot plegat amb l'amaniment reservat anteriorment.

FORMES DE CONSUM

EN FRED I EN CRU,
EL PODEM INCORPORAR A:

- Amanides
- Gaspatxos o sucs combinat amb altres verdures
- Broquetes o macedònies
- Cremes fredes de temporada
- Vinagretes i amaniments
- Batuts o granissats
- logurts o gelats casolans



CALENT I CUIT, EL PODEM PREPARAR:

- Al microones, amb una mica de sucre i/o espècies aromàtiques
- Passat per la paella, sol o amb una mica de mantega
- Tallat i bullit en infusions de menta, marialluïsa o alfàbrega
- A làmines o grills, arrebossat amb fruits secs
- En l'elaboració de pastissos o altres postres calentes
- En conserva
- Com a acompanyament de qualsevol guisat i/o rostit
- En forma de compota, mermelada o confitura

