



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense gluten

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	04	05	06	07	08
DINAR			Amanida d'arròs integrals Trita francesa amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de pastanaga Llenties ECO amb verdures ECO Fruita	Amanida completa Pernilet de pollastre amb patata i ceba logurt La Fageda
SOPAR			Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb patates a daus al forn Fruita	Verdures al forn Formatge fresc amb torrada i amanida Fruita	Crema de llegums Peix blanc amb amanida Fruita
	11	12	13	14	15
DINAR	FESTIU	Crema de verdures Amanida de llenties Fruita ECO	Patata i col bullida Salmó amb llesques de patata, ceba i tomata al forn Fruita	Llaçets S/G amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Trita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita
SOPAR		Arròs caldós Trita francesa amb amanida Fruita	Moniato al forn conill a la brasa amb tomàquet amanit Fruita	Amanida completa Peix forn amb patata i ceba Fruita	Crema de verdures Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet Fruita
	18	19	20	21	22
DINAR	Macarrons S/G al pesto S/G Trita d'espínacs i amanida ECO Fruita ECO	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta S/G amb patates fregides Fruita ECO	Arròs amb verdures Peix fresc amb verdures al forn Fruita	Amanida ECO Cigrons ECO guisats amb verduretes Fruita	Patata, mongeta i pastanaga Cuixetes de pollastre al forn i amanida ECO logurt La Fageda
SOPAR	Cus cus amb verdures salmó a la papillote Fruita	Trita 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 trita de carbassó i amanida Fruita
	25	26	27	28	29
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/G amb amanida ECO logurt ECO	Amanida d'espírels S/G Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Crema tèbia de carbassó i patata Amanida de llenties ECO Fruita
SOPAR	Sopa de peix Formatge fresc, tomàquet amanit i olives negres Fruita	Arròs integral saltejat amb verdures Trita 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	Verdures saltejades Peix blanc 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 D'ARRÒS i LLENTIES

Ingredients:

- 200 gr lleties
- 80 gr arròs
- 1 grapat d'olives farcides
- 1 ou dur
- 1 pastanaga
- 2 fulles d'enciam
- ½ pebrot vermell, ½ pebrot verd i ½ ceba tendra
- 1 tomata d'amanir
- 1 fulla de llorer
- 2 grans d'all
- Sal i oli d'oliva verge

Preparació:

- Posem les lleties en olla amb una fulla de llorer, un gra d'all i un raig d'oli. Omplim l'olla d'aigua freda fins que cobreixi les lleties uns quatre dits per sobre i posem el foc alt. Quan bulli, tapem l'olla i deixem la cocció a foc lent fins que estiguin cuites. Un cop acabada la cocció, les esbandim amb aigua freda i les deixem en un bol.
- Posem a bullir l'arròs amb un gra d'all i un raig d'oli. Un cop cuit, esbandir amb aigua freda i les deixem en un altre bol.
- Tallem la ceba a tires, la pastanaga i el pebrot. Ho posem en un paella i ho saltem tot junt. Un cop acabat, ho deixem refredar en un bol.
 - Tallem l'enciam a tires, les olives a rodanxes i la tomata trossos petits.
 - Bullim l'ou dur per afegir ratllat a l'amanida.
 - Ara només queda barrejar tots els ingredients i amanir-ho al gust.
- BON PROFIT!!!