



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/PORC

	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  Pernilets 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 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 integrals al pesto Trita d'espínacs i amanida ECO  Fruita ECO	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta <b>s/porc</b> 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 amb amanida ECO  logurt ECO	Amanida d'espírels  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!!!