



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-s/proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	04	05	06	07	08
DINAR			Amanida d'arròs integrals Truita francesa amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de pastanaga s/prot.llet Llenties ECO amb verdures ECO Fruita	Amanida completa Pernilets de pollastre amb patata i ceba logurt soja
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 s/prot.llet 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 Truita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita
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
	18	19	20	21	22
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 verduretes 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
	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/prot.llet amb amanida ECO logurt soja	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 carabassó i patata s/prot.llet Amanida de llenties ECO Fruita
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	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!!!