




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/LACTOSA

|       | Dilluns  | Dimarts  | Dimecres   | Dijous   | Divendres  |
|-------|--|--|--|--|--|
|       | 02   | 03   | 04   | 05   | 06   |
| DINAR | Pèsols amb pernil saltejat <b>S/LAC</b><br>Truita francesa amb amanida ECO<br><br>Fruita ECO | Ensaladilla russa<br>Pollastre al forn amb all i llimona<br><br>Fruita                                       | Espaguetis integrals a la carbonara <b>S/LAC</b><br>Peix fresc amb all i julivert<br><br>Fruita ECO  | Vichyssoise <b>S/LAC</b><br>Amanida de cigrons ECO<br><br>Fruita ECO   | Amanida ECO<br>Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes <b>S/LAC</b> amb tomàquet i ceba<br>logurt La Fageda <b>S/LAC</b> |
| SOPAR | Dorada al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat<br>Fruita                              | Verdura i patata de temporada, ou poché<br>Fruita  | Amanida<br>Conill a la brasa<br>Fruita   | Humus amb pastanaga<br>Truita francesa i pa tomàquet<br>Fruita   | Sopa de verdures<br>peix blanc<br>Fruita   |
|       | 09   | 10   | 11   | 12   | 13   |
| DINAR | Amanida completa<br><br>Fideuà amb sípia<br><br>logurt La Fageda <b>S/LAC</b>                | Crema de cigrons <b>S/LAC</b> amb bastonets de pa<br>Pollastre a la planxa amb amanida ECO<br><br>Fruita ECO | Amanida de mongeta del ganxet<br>Botifarra <b>S/LAC</b> amb xampinyons<br><br>Fruita ECO   | FESTIU   | Bròquil, pastanaga i patates amb un rajolí d'oli d'oliva<br>Truita de carbassó amb amanida ECO<br>Fruita                     |
| SOPAR | Cuscús amb verdures<br>Ou passat per aigua i amanida - Fruita                                | Peix blau al forn amb patata, ceba, pastanaga i carbassó - Fruita  | Verdura i patata<br>Peix blanc amb tomàquet amanit - Fruita  | FESTIU   | Crema de carabassa<br>Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet - Fruita   |
|       | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   |
| DINAR | Amanida d'esprials<br><br>Lluç al forn amb verdures saltejades<br><br>Fruita ECO             | Crema de pastanaga <b>S/LAC</b><br>Llenties ECO amb verdures ECO<br><br>Fruita                               | <br>Amanida caprese <b>S/LAC</b><br>Risotto de bolets <b>S/LAC</b><br>Flam la Fageda <b>S/LAC</b> | Pèsols saltejats amb pernil <b>S/LAC</b> , xampinyons i espàrrecs<br>Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO<br>Fruita ECO | Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva<br>Pernillets de pollastre al forn amb amanida ECO<br>Fruita            |
| SOPAR | Crema de verdures<br>Hamburguesa de vedella amb patates a daus al forn<br>Fruita             | Verdures al forn<br>Formatge fresc amb torrada i amanida<br>Fruita   | Crema de llegums<br>Peix blanc amb amanida<br>Fruita   | Sopa fideus<br>Truita de xampinyons amb amanida<br>Fruita  | Tallarines amb verdures, gambes i salmó<br>Fruita  |
|       | 23   | 24   | 25   | 26   | 27   |
| DINAR | Crema de verdures <b>S/LAC</b><br>Amanida de llenties<br><br>Fruita ECO                      | Patata i col bullida<br><br>Bacallà al forn amb samfaina<br><br>Fruita                                       | Llaçets amb tomàquet<br><br>Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO<br>Fruita ECO   | Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva<br>Truita d'albergínia i ceba amb amanida ECO<br><br>Fruita                         | Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba<br>Peix fresc amb amanida ECO<br><br>logurt La Fageda <b>S/LAC</b>               |
| SOPAR | Arròs caldós<br>Truita francesa amb amanida - Fruita   | Moniato al forn<br>conill a la brasa amb tomàquet amanit - Fruita  | Amanida complerta<br>Peix forn amb patata i ceba<br>Fruita   | Crema de verdures<br>Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet - Fruita  | Verdura de temporada<br>ou passat per aigua amb pa de llavors - Fruita   |
|       | 30   | 31   |  |  |  |
| DINAR | FESTIU   | FESTIU   |  |  |  |
| SOPAR | FESTIU   | FESTIU   |  |  |  |

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.

### RISOTTO DE BOLETS

#### Ingredients per 4 persones:

320 gr d'arròs "carnaroli"  
80 gr mantega  
100 gr ceba  
300 gr bolets  
200 gr vi blanc  
100 gr formatge ratllat "grana padano  
1 lt de caldo pollastre  
Sal i oli d'oliva verge

#### Preparació:

- Sofregim la ceba amb uns 40 gr de mantega i llavors afegim els bolets fins que quedin daurats.
  - Afegim l'arròs i el vi blanc i deixem que s'evapori el vi.
  - Escalfem el caldo fins que bulli i el mantindrem a foc mig .
  - Un cop reduït el vi blanc, anirem afegint un cullerot de caldo fins a la seva evaporació i ho repetirem fins que l'arròs quedi cuit i cremós.
- Per acabar, incorporem el formatge ratlla i la resta de la mantega i ho remenarem fins que quedi tot consistent.
  - BON PROFIT!!!

### CONSELLS DE LA CUINA:

La congelació atura el creixement dels microorganismes —no els mata— i evita que l'aliment es faci malbé.

Congela amb seguretat:

- Comprova que la temperatura del congelador es manté a -18 °C.
- Congela qualsevol aliment que es comenci a malmetre si no el pots consumir immediatament (abans de superar la data de caducitat).
- Congela carn, aus, ous, peix, marisc i altres aliments peribles en un màxim de 2 hores després d'haver-los cuinat o comprat. Refrigerar-los en un màxim d'una hora si la temperatura ambient és superior a 32 °C.
- Protegeix els aliments, abans de congelar-los, en embolcalls o recipients tancats.
- Congela els aliments pensant en les porcions més adequades a les teves necessitats.
- Etiqueta els envasos o embolcalls indicant la data de congelació, el contingut i, si cal, el nombre de racions.
- Congela el peix fresc i sense vísceres, i les carns desossades i sense greix visible; i bull les verdures uns minuts abans de congelar-les perquè durin més congelades.
- No fiquis un aliment calent al congelador. Deixa'l refredar abans!
- Mantingues un ordre dins del congelador i no n'omplis del tot els calaixos: l'aire fred ha de circular per congelar eficaçment.

HAS DE SABER QUE...

- No es poden tornar a congelar els aliments descongelats.
- Els aliments crus es poden tornar a congelar un cop cuinats!
- Per menjar peix cru o poc fet amb seguretat i evitar l'anisakiosi s'ha d'eviscerar el peix al més aviat possible i congelar-lo durant 5 dies. Però, si el congelador no arriba a les 3 estrelles, compra el peix congelat.
  - Recomanem que els productes que has congelat els conservis un màxim de 2 mesos.