




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/CARN

|       | Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres  |
|-------|--|---|--|--|--|
|       | 08   | 09  | 10   | 11   | 12   |
| DINAR | Pèsols i patates amb un rajolí d'oli d'oliva<br><br>Truita francesa amb amanida ECO<br><br>Fruita                    | Trinxat de col, patata i all tendre<br><br>Salsitxes vegetals al forn amb amanida ECO<br><br>Natilles La Fageda | Crema de porro i pastanaga<br><br>Hamburguesa de cigrons amb salsa de la cuinera<br><br>Fruita   | Espaguetis integrals a la carbonara s/carn<br><br>Peix fresc al forn amb amanida ECO<br><br>Fruita ECO               | Amanida completa ECO<br>Arròs a la cassola de verdures<br><br>Fruita   |
| SOPAR | Amanida<br>Pizza casolana<br>Fruita  | Quinoa amb verdures<br>Ou escaldat i amanida<br>Fruita  | Peix al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat<br>Fruita  | Hummus amb pastanaga i cogombre<br>Truita francesa - Fruita  | Sopa de verdures<br>peix blanc<br>Fruita   |
|       | 15   | 16  | 17   | 18   | 19   |
| DINAR | Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet<br>Lluç a la planxa amb all i julivert i tomàquet amanit<br>Fruita | Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga<br>Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida ECO<br>Fruita ECO    | Amanida completa<br><br>Fideuà amb sípia<br><br>logurt ECO   | Crema de porros i carabassa<br><br>Estofat de mongetes del ganxet ECO s/carn<br><br>Fruita                           | Bròquil i pastanaga i patata<br><br>Peix fresc al forn amb amanida ECO<br><br>Fruita ECO                         |
| SOPAR | Crema de carabassa<br>Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet - Fruita   | Peix blau al forn amb patata, ceba, pastanaga i carabassó - Fruita  | Verdura al vapor<br>Ou passat per aigua i amanida - Fruita   | Amanida<br>Truita de patata<br>Fruita  | Verdura i patata<br>Peix blanc amb tomàquet amanit - Fruita  |
|       | 22   | 23  | 24   | 25   | 26   |
| DINAR | Arròs integral amb bolets i formatge<br><br>Croquetes d'espínacs amb amanida ECO<br>Fruita ECO                       | Estofat de llenties ECO s/carn<br><br>Truita de carabassó amb amanida ECO<br><br>Fruita                         | Amanida variada ECO<br><br>Macarrons amb sofregit de tomata i ceba<br>Fruita   | Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba<br>Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO<br><br>logurt La Fageda | Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva<br>Salsitxes vegetals al forn amb amanida ECO<br>Fruita ECO |
| SOPAR | Crema de verdures<br>Hamburguesa de vedella amb patates a daus - Fruita  | Verdures al forn<br>Formatge fresc amb torrada i amanida - Fruita   | Sopa de pasta<br>Peix blanc amb amanida<br>Fruita  | Crema de llegums i verdures<br>Truita de xampinyons<br>Fruita  | Tallarines amb verdures, gambes i salmó<br>Fruita  |
|       | 29   | 30  | 31   |  |  |
| DINAR | Crema de verdures variades<br><br>Mandonguilles de peix amb salsa de tomata<br>Fruita ECO                            | Patata i col bullida<br><br>Bacallà amb llesques de carabassó, ceba i tomata al forn<br>Fruita                  | <br>Cuscús de verdures<br>Hamburguesa vegetal al curry - logurt ECO |  |  |
| SOPAR | Arròs caldós<br>Filet de gall d'indi i amanida<br>Fruita   | Cus cus amb verdures<br>Remenat d'ou i amanida<br>Fruita  | Verdura al vapor<br>Peix blanc i amanida<br>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.

### CUSCÚS DE VERDURES

#### Ingredients

- 250 gr. cuscús
- 250 ml. brou de pollastre (o brou de verdures)
- 1 pebrot groc
- 150 gr. carbassa
- 1/2 carbassó
- 2 grans d'all
- Curri, canyella, gingebre i comí mòlt
- coriandre fresc
- 1 cda. margarina vegetal
- Panses
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre negre mòlt i sal

#### Elaboració

Rentem bé i tallem la **verdura** en daus molt petits. L'all el piquem molt bé i l'integrem a la verdura.

En una cassola amb unes tres cullerades d'oli d'oliva sofregim a foc mig fort la verdura sense arribar a sofregir-la massa (que quedi una mica al dente).

Quan li quedin uns minuts afegim les **panses**, el comí, el gingebre i la canyella mòlta.

En un pot posem a escalfar 250 ml. de brou de pollastre (o de verdures o de carn) i quan doni el primer bull ho retirem del foc i afegim al cassó els 250 gr. de cuscús, i ho deixem hidratant durant tres minuts amb el pot tapat.

Després dels tres minuts, afegim una **cullerada** de margarina vegetal o d'oli d'oliva i remenem uns segons al foc perquè no s'endureixi el cuscús i el gra quedi solt.

Després barregem el cuscús amb el sofregit de verdures i amb el coriandre fresc picat.