



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense ou

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

### 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, gíngebre 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 gíngebre 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.