




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/proteïna llet

| | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|-------|--|---|--|--|--|
| | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| DINAR | Pèsols i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Trita francesa amb amanida ECO Fruita | Trinxat de col, patata i all tendre Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Natilles SOJA | Crema de porro i pastanaga s/prot.llet Hamburguesa de cigrons s/prot.llet amb salsa de la cuinera Fruita | Espaguetis integrals a la carbonara s/prot.llet Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO | Amanida completa ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes s/prot.llet 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 s/prot.llet amb bastonets de pastanaga Pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO | Amanida completa Fideuà amb sípia logurt SOJA | Crema de porros i carabassa s/prot.llet 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 s/prot.llet Croquetes de pollastre s/prot.llet amb amanida ECO Fruita ECO | Estofat de llenties ECO Trita de carabassó amb amanida ECO Fruita | Amanida variada ECO Macarrons a la bolonyesa s/prot.llet Fruita | Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt SOJA | Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets 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 s/prot.llet Mandonguilles s/prot.llet 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 SOJA | | |
| 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, 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.