





MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense gluten

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01	02
DINAR				Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli Trita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc amb amanida ECO logurt ECO
SOPAR				Crema de verdures Conill a la planxa amb pa amb tomàquet - Fruita	Verdura de temporada ou passat per aigua am de llavors - Fruita
	05	06	07	08	09
DINAR	Pèsols guisats amb tomata i ceba Trita d'espínacs i amanida ECO Fruita	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta S/G amb patates fregides Fruita ECO	Espaguetis S/G amb salsa de tomata i ceba Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Amanida completa ECO Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba. Fruita ECO	FESTIU 
SOPAR	Verdura i patata Peix a la planxa amb amanida - Fruita	Trita de patata i ceba amanida Fruita	Crema de verdures Llom a la planxa amb pa amb tomàquet - Fruita	Peix al forn amb patates panadera, pebrot, pastanaga i ceba - Fruita	
	12	13	14	15	16
DINAR	Estofat de lleties ECO Calamars a l'andalusa S/G amb amanida ECO Fruita ECO	Macarrons S/G amb verdures Ous al forn amb salsa de tomàquet Fruita	Amanida completa ECO Estofat de mongeta del ganxet ECO logurt ECO	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR	Arròs integral amb verdures Trita francesa Fruita	Sopa de peix Formatge fresc amb tomata amanit i olives - Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums Hamburguesa de vedella i amanida - Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet - Fruita
	19	20	21	22	23
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 Fruita ECO	 Amanida cèsar S/G Hamburguesa S/G amb patates deluxe logurt La fageda	Espaguetis S/G a la carbonara S/G Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de porro i pastanaga Cigrons ECO amb patates amb un rajolí d'oli d'oliva Fruita
SOPAR	Amanida Pizza casolana Fruita	Quinoa amb verdures Ou escaldat i amanida Fruita		Hummus amb pastanaga i cogombre, Trita francesa i pa amb tomàquet - Fruita	Peix al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita
	26	27	28	29	
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 S/G amb sípia logurt ECO	Crema de porros Estofat de mongetes ECO i patata Fruita	
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	

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.

ESTOFAT DE LLENTIES AMB VERDURES

Ingredients

- 300 gr. lenties
- 1 ut pastanaga
- 1 porro
- 1 branca d'api
- 1 ceba petita
- 2 tomàquets
- 1 fulla de llorer
- 100 gr. Pernil salat
- 1,5 lts d'aigua
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Elaboració

- 1- Rentem les lenties i les reservem.
- 2- Pelem les verdures i les tallem a daus petits.
- 3- Ratllem els tomàquets.
- 4- En una olla, escalfem un raig d'oli i afegim les verdures tallades. Les courem a foc lent i remenant.
- 5- Als 5 minuts, afegim el tomàquet i el courem fins que quedi confitat.
- 6- Incorporarem el pernil salat a l'olla amb el sofregit que tenim fet.
- 7- Per acabar, afegim les lenties, el llorer, l'aigua i la sal.
- 8- Ho deixem coure fins que les lenties estiguin tendres.

Bon profit!!!