





## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-s/lactosa

	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 Iogurt La fageda <b>s/lac</b>
SOPAR				Crema de verdures Conill a la planxa amb pa amb tomàquet - Fruita	Verdura de temporada ou passat per aigua am pa 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 <b>s/lac</b> Hamburguesa mixta <b>s/lac</b> amb patates fregides Fruita ECO	Espaguetis integrals amb salsa de tomata i ceba Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Amanida completa ECO  Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba.  Fruita ECO	<b>FESTIU</b>  
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 lletíes ECO  Calamars a l'andalusa <b>s/lac</b> amb amanida ECO Fruita ECO	Macarrons amb verdures Ous al forn amb salsa de tomàquet  Fruita	Amanida completa ECO Estofat de mongeta del ganxet ECO  Iogurt La fageda <b>s/lac</b>	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 <b>s/lac</b> Hamburguesa <b>s/lac</b> amb patates deluxe Iogurt La fageda <b>s/lac</b>	Espaguetis integrals a la carbonara <b>s/lac</b>  Peix fresc al forn amb amanida ECO  Fruita ECO	Crema de porro i pastanaga <b>s/lac</b>  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 <b>s/lac</b> amb bastonets de pastanaga Pollastre a la planxa amb amanida ECO  Fruita ECO	Amanida completa  Fideuà amb sípia  Iogurt La fageda <b>s/lac</b>	Crema de porros <b>s/lac</b>  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!!!