





MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/proteïna llet

| | 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 SOJA |
| 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 s/prot.llet Hamburguesa mixta s/prot.llet 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 | 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/prot.llet 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 logurt SOJA | 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 Hamburguesa /prot.llet amb patates deluxe logurt SOJA | Espaguetis integrals a la carbonara s/prot.llet Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO | Crema de porro i pastanaga s/prot.llet 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 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 s/prot.llet 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!!!