




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

	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 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 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 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 Hamburguesa amb patates deluxe logurt La fageda	Espaguetis integrals a la carbonara 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 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!!!