




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/CARN

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					01
DINAR					Bròquil i pastanaga i patata Peix fresc al forn amb amanida ECO  Fruita ECO
SOPAR					Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit - Fruita
	04	05	06	07	08
DINAR	Crema de verdures variades Hamburgueses de cigrons amb salsa de tomata Fruita ECO	Patata i col bullida Lluç amb llesques de carabassó, ceba i tomata al forn Fruita	Sopa de fideus Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc amb amanida ECO logurt ECO
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	Crema de verdures Conill a la planxa amb pa amb tomàquet - Fruita	Verdura de temporada ou passat per aigua am pa de llavors - Fruita
	11	12	13	14	15
DINAR	Pèsols guisats amb tomata i ceba Truita d'espínacs i amanida ECO  Fruita	Crema de carabassa i porro Hamburguesa vegetal 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 s/carn Fruita ECO	Patata, mongeta i pastanaga Salsitxes vegetals al forn i amanida ECO  logurt La Fageda
SOPAR	Verdura i patata Peix a la planxa amb amanida - Fruita	Truita 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	Sopa de pistons Truita de carabassó i amanida - Fruita
	18	19	20	21	22
DINAR	Estofat de llentíes ECO s/carn Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn  Fruita ECO	Macarrons amb verdures Ous al forn amb salsa de tomàquet  Fruita	 Arròs tres delícies Salxitxes vegetals Flam	Crema de verdures Lluç al forn amb samfaina  Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida Hamburguesa vegetals i xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR	Arròs integral amb verdures Truita francesa Fruita	Sopa de peix Formatge fresc amb tomàquet 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
	25	26	27	28	29
DINAR	SETMANA	SANTA	FESTIU	SETMANA	SANTA
SOPAR					

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.

### ORADA AL FORN

#### Ingredients (per persona)

- 1 ut orada neta
- 1 ut ceba petita
- 1 ut tomàquet
- 1 ut d'all
- 1 ut patata mitjana
- 200 cl de fumet de peix
- 2 ut avellanes
- 2 ut ametlles
- Mitja copa de vi ranci
- Unes fulles de julivert
- Oli d'oliva
- Sal iodada

#### Elaboració

- 1- Marquem a la planxa l'orada per les dues bandes fent també uns talls al llong per millorar la cocció.
- 2- Per la picada, tallarem la ceba amb rodanxes primes, la patata a làmines, el tomàquet per la meitat, i ho triturarem juntament amb un gra d'all, el vi, els fruits secs i el julivert.
- 3- En una paella courem l'altra gra d'all. Afegirem ceba i un cop cuita, incorporarem la patata fins que agafi color, afegirem el fumet i un xic de sal.
- 4- Un cop la patata comenci a quedar cuita, posarem damunt l'orada i amanirem amb la picada.
- 5- Posar al forn durant uns 8 minuts a uns 180°.

**Es temps de calçots**

**Sabies que...**

- De cada ceba en poden sortir **5 CALÇOTS O MÉS!**
- EL CALÇOT** ES el bulb d'una ceba més alta sorgit a plantar. S'enrolla de terra perquè no li toqui el sol.
- Pitell gran, cils negres, i escumetalls amb salsa romesco!**

**La cuina del calçot**

Receptes de la Fundació Alicia

- Calçots al microones
- Crema de calçots amb bacalla
- Bunyols de calçots
- Calçots al forn

**Com es preparen?**

**Fitxa tècnica**

NOM CIENTÍFIC | *Allium Cepa L.*  
NOM POPULAR | Calçot o ceballot

EL MÉS DISTINGIT ES EL Calçot de Vallès (IGP)

ELS POTS COMPRAR del novembre al febrer AL MERCAT I A LES BOTIGUES DEL TEU BARRI

**Ben net, del calçot, es menja tot**

**Les fulles**  
S'utilitzen per a brous o trinxades per a sofregits!

**El tronc**  
Sencer, al forn, a la brasa o al microones, trinxat en truites, bunyols, guisats, etc.

**Calçot amb salut**

ES RECOMANABLE PER A TOTES LES EDATS

ÉS RIC EN FIBRA I FONT D'ANTIOXIDANTS, SUBSTÀNCIES PROTECTORES PER A LA SALUT

TÉ UN VALOR ENERGÈTIC BAIX

**Del mercat al rebost**

Els pots trobar en feixos de 25 o 50 unitats

Fixa't en l'etiqueta de procedència (IGP)

Recorda portar una bossa de tela o un cistell per transportar-los

El calçot, ni massa gruixut ni massa primí

**EN EL MOMENT DE LA COMPRA...**

- Desa'ts en un lloc fresc i sec o dins de la nevera
- Preferiblement, consumeix-los el mateix dia de la compra o en dies propers

**I UN COP A CASA...**

**TEMPORADA**  
Del novembre a febrer!

**La cuina del calçot**

**PREPARACIÓ AL FORN**

1. Netegeu els calçots lleugerament amb un drap sec.
2. Procureu que tots siguin aproximadament del mateix gruix, per tal que la cocció sigui uniforme.
3. Disposeu-los estesos en una safata de forn sense amuntegar-los, un al costat de l'altre. Si cal, se'ls pot tallar una part de la tija verda per adaptar-los a la mida de la safata.
4. Cou-los al forn (sec) a uns 200 °C o al grill. Aquesta segona opció triga més estona.
5. Passats uns 20-30 minuts, punxeu-los amb l'ajuda d'una forquilla per comprovar si són cuits.
6. Retireu-los del forn i embolcal·leu-los amb paper de diari. El vapor que generin dins el paper ajudarà a acabar de coure'ls i que es pelin fàcilment.
7. Acompanyeu-los amb oli d'oliva verge o amb la típica salsa de calçots (romesco).

**Tècniques de cocció més indicades**

**Bullits**  
Escalfats al forn  
A la brasa  
Al vapor  
Al microones  
Sofregits en una cassola  
A l'olla a pressió  
Un cop escaldats, arrebossats i fregits  
Confitats amb oli

**Formats**

Es poden incorporar en: cremes, sopes, salses, sofregits, pastissos de verdures, croquetes, bunyols, com a base de farciments (canelons, lasanyes, calamars, truites, albergínies, tomàquets, pebrots farcits, etc.), com a base o lilit en elaboracions al forn o en amanides (un cop bullits o escaldats i refredats).