




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense ou

	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 s/ou amb salsa de tomata Fruita ECO	Patata i col bullida Lluç amb llesques de carabassó, ceba i tomata al forn Fruita	Sopa de fideus s/ou Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Truita d'albergínia s/ou 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 s/ou i amanida ECO Fruita	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta s/ou amb patates fregides Fruita ECO	Espaguetis s/ou amb salsa de tomata i ceba Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Amanida completa ECO Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba. Fruita ECO	Patata, mongeta i pastanaga Cuixes de pollastre 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 llenties ECO Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Macarrons amb verdures Tofu al forn amb salsa de tomàquet Fruita	 Arròs tres delícies s/ou Pollastre agredolç Flam	Crema de verdures Lluç al forn amb samfaina Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida Hamburguesa s/ou 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 escuminyals amb salsa romesco!**

La cuina del calçot

Receptes de la Fundació Alicia

- Calçots al microones
- Crema de calçots amb bacallà
- 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 embolcalieu-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, calàmars, 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).

PREPARACIÓ PRÈVIA BÀSICA
(en cas que es vulguin sofregir, bullir, guisar...)

1. Talleu els extrems del calçot de manera que només en quedi la part blanca (vegeu com aprofitar la resta de les parts en l'apartat *Del calçot, es menja tot*).
2. Peleu la primera capa del calçot, on hi ha més terra.
3. Feu-hi un tall longitudinal, per tal de rentar sota l'aixeta les capes on encara hi quedi terra.
4. Talleu els calçots a la mida convenient segons l'elaboració que vulgueu fer. Procureu que tots els trossos tinguin la mateixa mida per assegurar-ne una cocció homogènia.