




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/proteïna llet

	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 s/prot.llet Hamburgueses de cigrons s/prot.llet 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 Trita d'albergínia i ceba amb enciam ECO Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc amb amanida ECO logurt SOJA
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 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	Patata, mongeta i pastanaga Cuixes de pollastre al forn i amanida ECO logurt SOJA
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	Sopa de pistons Trita de carabassó i amanida - Fruita
	18	19	20	21	22
DINAR	Estofat de lleties ECO 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 Pollastre agredolç Flam SOJA	Crema de verdures s/prot.llet Lluç al forn amb samfaina Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida Hamburguesa s/prot.llet xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR	Arròs integral amb verdures Trita 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 escumats 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.

I UN COP A CASA...
 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

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

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

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

Generalitat de Catalunya / Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya

La cuina del calçot

A part de menjar-ne en les festivitats típiques (calçotades), també es poden menjar a casa fets d'infinites maneres i en diferents combinacions.
A continuació, es descriuen algunes de les possibilitats culinàries més rellevants que es poden fer amb aquest producte.

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.

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 llit en elaboracions al forn o en amanides (un cop bullits o escaldats i refredats).