


MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense ou

| | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|-------|---|---|--|--|---|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| DINAR | FESTIU | Pèsols i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truita francesa s/ou amb amanida ECO Fruita | Trinxat de col, patata i all tendre Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Natilles La Fageda | Crema de porro i pastanaga Hamburguesa de cigrons s/ou amb salsa de la cuinera Fruita | Espaguetis s/ou a la carbonara Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO |
| SOPAR | | Amanida Pizza casolana Fruita | Quinoa amb verdures Ou escaldat i amanida Fruita | Peix al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita | Hummus amb pastanaga i cogombre Truita francesa - Fruita |
| | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| DINAR | Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb all i julivert i tomàquet 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 del ganxet ECO Fruita | Bròquil i pastanaga i patata Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO |
| 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 Truita de patata Fruita | Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit - Fruita |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| DINAR | Arròs integral amb bolets i formatge Croquetes casolanes s/ou amb amanida ECO Fruita ECO | Estofat de llenties ECO Truita de carabassó s/ou amb amanida ECO Fruita | Amanida variada ECO Lasanya de carn s/ou Fruita | Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt La Fageda | Mongeta tendra i patates Pernilet de pollastre al forn amb amanida ECO Fruita ECO |
| SOPAR | Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb patates a daus - Fruita | Verdures al forn Formatge fresc amb torrada i amanida - Fruita | Sopa de pasta Peix blanc amb amanida Fruita | Crema de llegums i verdures Truita de xampinyons Fruita | Tallarines amb verdures, gambes i salmó Fruita |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| DINAR | Crema de verdures variades Mandonguilles de cigrons s/ou amb salsa de tomata Fruita ECO | Arròs a la casola 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 Truita d'albergínia i ceba s/ou amb amanida ECO Fruita ECO |  Amanida anglesa Fish and xips s/ou 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 |
| | 29 | 30 | | | |
| 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 | | | |
| SOPAR | Verdura i patata Peix a la planxa amb amanida - Fruita | Truita de patata i ceba amanida 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.

SÈPIA ESTOFADA AMB PÈSOLS I CARXOFES

Ingredients (per 4 persona)

- 1 ut sèpia 1kg
- 2 ut cebes de figueres
- 4 grans d'all
- 2 ut fulles de llorer
- 2 grapats de pèsols
- 4 ut carxofes
- 2 ut tomàquets madurs
- 1 got de vi blanc
- 1 cullerada de pebre negra
- Oliva d'oliva verge
- Aigua
- Sal iodada

Elaboració

- 1-Per començar netegem la sèpia, la tallem a daus no gaire petits i la sofregim en una cassola amb un raig d'oli i fins que deixi anar l'aigua. Uns 10 minuts
- 2-Tallem la ceba a juliana, laminem els alls, ratllem els tomàquets, netegem les carxofes i les tallem en 8 parts.
- 3-Quan la sèpia hagi deixat anar tota l'aigua, ho afegim a la cassola amb el pebre en gra i llorer.
- 4-A continuació posem el vi blanc i deixem reduir.
- 5-Després incorporem dos gots d'aigua i deixem coure uns 20 minuts.
- 6-Finalment afegim els pèsols, rectificuem de sal i deixem coure tot junt uns 10 minuts més.