


MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04	05
DINAR	FESTIU	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 Natilles soja	Crema de porro i pastanaga s/prot.llet Hamburguesa de cigrons s/prot.llet amb salsa de la cuinera Fruita	Espaguets integrals a la carbonara s/prot.llet Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPA R		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 Trita 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 s/prot.llet i bastonets de pastanaga Pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt soja	Crema de porros s/prot.llet Estofat de mongetes del ganxet ECO Fruita	Bròquil i pastanaga i patata Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPA R	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	Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit - Fruita
	15	16	17	18	19
DINAR	Arròs integral amb bolets i formatge Croquetes casolanes s/prot.llet amb amanida ECO Fruita ECO	Estofat de llenties ECO Trita de carabassó amb amanida ECO Fruita	Amanida variada ECO Lasanya de carn s/prot.llet Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt soja	Mongeta tendra i patates Pernilet de pollastre al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPA R	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 Trita de xampinyons Fruita	Tallarines amb verdures, gambes i salmó Fruita
	22	23	24	25	26
DINAR	Crema de verdures variades s/prot.llet Mandonguilles de cigrons s/prot.llet amb salsa de tomata Fruita ECO	Arròs a la casola 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 Trita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita ECO	 Amanida anglesa Fish and xips s/prot.llet logurt soja
SOPA R	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 amb llavors - Fruita
	29	30			
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			
SOPA R	Verdura i patata Peix a la planxa amb amanida - Fruita	Trita 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.