




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02	03
DINAR			FESTIU	FESTIU	FESTIU
SOPAR					
	06	07	08	09	10
DINAR	Macarrons integrals al pesto s/prot.llet Trita francesa i amanida ECO Fruita ECO	Crema de carabassa i porro s/prot.llet Hamburguesa mixta s/prot.llet amb patates fregides Fruita ECO	Arròs amb verdures Peix fresc amb verdures al forn Fruita	Amanida ECO Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba. Fruita	Patata, mongeta i pastanaga Cuixetes de pollastre al forn i amanida ECO logurt Soja
SOPAR	Cus cus amb verdures salmó a la papillote Fruita	Trita de patata i ceba amanida variada Fruita	Crema de verdures llom a la planxa amb pa amb tomàquet - Fruita	Verdura i patata filet de pollastre a la planxa amb amanida - Fruita	Sopa de pistons trita de carbassó i amanida - Fruita
	13	14	15	16	17
DINAR	Bròcoli amb patata i un rajolí d'oli d'oliva Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita ECO	Amanida de mongeta del ganxet Calamars a l'andalusa s/prot.llet amb amanida ECO logurt Soja	Amanida d'espirls Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Crema tèbia de carbassó i patata s/prot.llet Amanida de llenties ECO Fruita
SOPAR	Sopa de peix Formatge fresc, tomàquet amanit i olives negres Fruita	Arròs integral saltejat amb verdures Trita Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet Fruita	Crema de llegums i verdura Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita
	20	21	22	23	24
DINAR	Pèsols amb pernil s/prot.llet saltejat Trita d'espinaçs amb amanida ECO Fruita ECO	Ensaladilla russa Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Fruita	 Amanida caprese i pizza s/prot.llet Gelato s/prot.llet	Vichyssoise s/prot.llet Amanida de cigrons ECO Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes s/prot.llet amb tomàquet i ceba logurt Soja
SOPAR	Dorada al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita	Verdura i patata de temporada ou poché Fruita	Amanida Conill a la brasa Fruita	Hummus amb pastanaga i cogombre Trita francesa i pa tomàquet Fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	27	28	29	30	31
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt Soja	Crema de cigrons s/prot.llet amb bastonets de pa Pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	Bròquil, pastanaga i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Trita de carbassó amb amanida ECO Fruita	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Amanida de mongeta del ganxet Botifarra s/prot.llet amb xampinyons Fruita ECO
SOPAR	Cuscús amb verdures Ou passat per aigua i amanida Fruita	Peix blau al forn amb patata, ceba, pastanaga i carbassó Fruita	Crema de carabassa Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet Fruita	Amanida Trita de patata Fruita	Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit 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.

PIZZA CASSOLANA

Ingredients (per 4 persona)

- 200 gr de massa de pizza
- 2 ut cebes de figueres
- Farina
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 1 ceba
- 1 llauna de tonyina
- 1 pot petit d'olives negres
- Oregana al gust
- 100 gr de mozzarella
- 1 paquet de formatge ratllat
- Pernil dolç al gust
- 1 pot de tomata fegida

Elaboració

- 1- Esteneu la massa de la pizza sobre una taula lleugerament enfarinada.
- 2- Un cop estesa, poseu-la una safata al forn, també amb una capa de farina.
- 3- Poseu a la base de la pizza la tomata.
- 4- Sofregiu els pebrots i la ceba, un cop cuit, poseu-ho com a base de verdures a la pizza.
- 5- Esteneu també la tonyina, el pernil dolç, la mozzarella i les olives negres.
- 6- Escalfeu el forn a 200°
- 7- Poseu el formatge ratllat per damunt, cobrint la pizza i afegiu l'orenga.
- 8- 10 minuts al forn i llestos

BON PROFIT!!!