




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02	03
DINAR			FESTIU	FESTIU	FESTIU
SOPAR					
	06	07	08	09	10
DINAR	Macarrons integrals al pesto Truita francesa i amanida ECO Fruita ECO	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta 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 La Fageda
SOPAR	Cus cus amb verdures salmó a la papillote Fruita	Truita 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 truita 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 amb amanida ECO logurt ECO	Amanida d'espirlals 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 Amanida de lleties ECO Fruita
SOPAR	Sopa de peix Formatge fresc, tomàquet amanit i olives negres Fruita	Arròs integral saltejat amb verdures Truita 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 saltejat Truita d'espinaacs amb amanida ECO Fruita ECO	Ensaladilla russa Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Fruita	 Amanida caprese Pizza Gelato	Vichyssoise Amanida de cigrons ECO Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes amb tomàquet i ceba logurt La Fageda
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 Truita francesa i pa tomàquet Fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	27	28	29	30	31
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt ECO	Crema de cigrons amb bastonets de pa Pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	Bròquil, pastanaga i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truita 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 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 Truita 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!!!