



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense ou

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	03	04	05	06	07
DINAR	Crema de verdures Amanida de lleties Fruita ECO	Patata i col bullida Lluç amb llesques de patata, ceba i tomata al forn Gelat <b>s/ou</b>	Llaçets <b>s/ou</b> amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Truita d'albergínia i ceba <b>s/ou</b> amb amanida ECO Fruita	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc amb amanida ECO logurt ECO
SOPAR	Arròs caldós Truita francesa amb amanida - Fruita	Moniato al forn conill a la brasa amb tomàquet amanit - Fruita	Amanida completa Peix forn amb patata i ceba Fruita	Crema de verdures Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet - Fruita	Verdura de temporada ou passat per aigua amb pa de llavors - Fruita
	10	11	12	13	14
DINAR	Macarrons <b>s/ou</b> al pesto Truita d'espinacs <b>s/ou</b> i amanida ECO Fruita ECO	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta <b>s/ou</b> amb patates fregides Fruita ECO	Amanida d'arròs 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 carabassó i amanida - Fruita
	17	18	19	20	21
DINAR	Bròcoli amb patata i un rajolí d'oli d'oliva Tofu al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita ECO	Amanida de mongeta del ganxet Croquetes de pollastre <b>s/ou</b> amb amanida ECO logurt ECO	Crema tèbia de carbassó i patata Amanida de lleties ECO Fruita	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Amanida variada Macarrons <b>s/ou</b> a la bolonyesa <b>s/ou</b> Gelat <b>s/ou</b>
SOPAR	Sopa de peix Formatge fresc, tomàquet amanit i olives - Fruita	Arròs integral saltejat amb verdures Truita - Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums i verdura Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida - Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet - 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.

### PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT

#### Ingredients (per 4 persona)

- 12 pernilets de pollastre
- 2 ut cebes
- 4 ut de tomata de penjar
- Fulles de llorer
- 1 got de vi blanc
- Oli
- Sal
- Pebre
- 2 cabeces d'all

#### Elaboració

- 1- Rentem i netegem els pernilets i els salpebrem.
- 2- En una paella amb oli enrosim els pernilets i els reservem.
- 3- Posem una cassola la ceba tallada a juliana i posem els pernilets a sobre. Deixem coure una mica
- 4- Afegim el llorer i el vi blanc. Courem una mica fins que la ceba estigui transparent.
- 5- Després hi posem la tomata a trossos i deixem que quedi tot cuit.

BON PROFIT!!!