



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

	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 Gelats	Llaçets 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 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 complerta 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 integrals al pesto Truita d'espínacs i amanida ECO Fruita ECO	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta 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 Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita ECO	Amanida de mongeta del ganxet Croquetes de pollastre 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 a la bolonyesa Gelats
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 pernillets 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'alls

#### Elaboració

- 1- Rentem i netegem els pernillets i els salpebrem.
- 2- En una paella amb oli enrosim els pernillets i els reservem.
- 3- Posem una cassola la ceba tallada a juliana i posem els pernillets 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!!!