




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense gluten

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		01	02	03	04
DINAR		Arròs integral amb tomata Filet de lluç amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Amanida d'espirals S/G Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Amanida de mongeta del ganxet Calamars S/G a l'andalusa amb amanida ECO iogurt ECO	Crema tèbia de carbassó i patata Llenties ECO amb verdures ECO Fruita
SOPAR		Crema de llegums i verdura Hamburguesa de vedella a la planxa i amanida - Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet - Fruita	Arròs integral saltejat amb verdures Trita - Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita
	07	08	09	10	11
DINAR	Pèsols amb pernil saltejat S/G Trita de carbassó amb amanida ECO Fruita ECO	Ensaladilla russa Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Fruita	Espaguetis S/G a la carbonara S/G Peix fresc amb all i julivert Fruita ECO	Vichyssoise Estofat de cigrons ECO Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes S/G amb tomàquet i ceba iogurt 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 Trita francesa i pa - Fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	14	15	16	17	18
DINAR	Amanida completa Fideuà S/G amb sípia Fruita	Crema de cigrons amb bastonets de pa S/G Pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	 Amanida grega amb formatge feta S/G Keftedes - Iogurt grec	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Amanida de mongeta del ganxet Trita de ceba amb amanida ECO 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 carbassa Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet - Fruita	Amanida Trita de patata Fruita	Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit - Fruita
	21	22	23	24	25
DINAR	Amanida d'arròs integrals Trita francesa amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de pastanaga Llenties ECO amb verdures ECO Fruita	Amanida completa Lasanya de carn S/G iogurt La Fageda	Pèsols saltejats amb pernil, xaxmipnyons i espàrrecs Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO Fruita ECO	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb amanida ECO Fruita
SOPAR	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb patates a daus-Fruita	Verdures al forn Formatge fresc amb torrada i amanida - Fruita	Crema de llegums Peix blanc amb amanida Fruita	Sopa fideus Trita de xampinyons amb amanida - Fruita	Tallarines amb verdures, gambes i salmó Fruita
	28	29	30	31	
DINAR	Crema de verdures Amanida de llenties ECO Fruita ECO	FESTIU	FESTIU	FESTIU	
SOPAR	Arròs caldós Trita francesa amb 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.

ARRÒS AMB VERDURES i BOLETS

Ingredients:

300 gr arròs
100 gr trompetes de la mort
16 ut xampinyons
1 ut ceba
1 ut pebrot verd
1 ut porro
2 ut pastanagues
12 ut alls tendres
5 ut grans d'all
½ got de vi blanc
Aigua
Julivert
Sal i oli d'oliva verge

Preparació:

- Feu 3 grans d'all en làmines i poseu-los a daurar en un cassola amb un mica d'oli. Piqueu finament la ceba i el pebrot, les pastanagues, el porro i els alls tendres i incorporeu-los alhora. Remeneu amb una cullera. Retireu els peus dels xampinyons, piqueu-los i afegiu-los. Assaoneu i deixeu sofregir durant 10-15 minuts, fins que sigui daurat.
 - Passeu les trompetes de la mort per aigua i afegiu-les. Sofregiu breument i incorporeu l'arròs. Barregeu i aboqueu l'aigua (doble i una mica més que d'arròs). Cuineu durant 20 minuts, remenant de tant en tant. Quan sigui fet, deixeu-lo reposar, tapat amb un drap net, durant 5 minuts.
 - Poseu 2 grans d'all en el morter, afegiu-hi una mica de sal grossa i amaceu-los. Aboqueu una mica d'oli, julivert picat i el vi blanc i barregeu bé tot amaçant.
 - Col·loqueu els barrets dels xampinyons, amb el forat cara amunt, en una plata apta per anar al forn. Assaoneu-los i poseu a sobre, una mica de la mescla anterior. Introduïu al forn a 200°C durant 18-20 minuts.
 - Servi l'arròs en una plata, col·locant al voltant els xampinyons. Adorneu amb unca branca de julivert a tall de banderola.
- BON PROFIT!!!