




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-s/proteïna llet

	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'espitals Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Amanida de mongeta del ganxet Calamars s/prot.llet a l'andalusa amb amanida ECO logurt SOJA	Crema tèbia de carbassó i patata s/prot.llet 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 Truita - Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita
	07	08	09	10	11
DINAR	Pèsols amb pernil saltejat s/prot.llet Truita de carbassó amb amanida ECO Fruita ECO	Ensaladilla russa Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara s/prot.llet Peix fresc amb all i julivert Fruita ECO	Vichyssoise s/prot.llet Estofat 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 Truita francesa l pa - Fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	14	15	16	17	18
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia Fruita	Crema de cigrons s/prot.llet amb bastonets de pa Pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	 Amanida grega amb formatge feta Keftedes-Iogurt SOJA	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Amanida de mongeta del ganxet Truita 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 Truita de patata Fruita	Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit - Fruita
	21	22	23	24	25
DINAR	Amanida d'arròs integrals Truita francesa amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de pastanaga s/prot.llet Llenties ECO amb verdures ECO Fruita	Amanida completa Lasanya de carn s/prot.llet logurt SOJA	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 Pernillets 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 Truita de xampinyons amb amanida - Fruita	Tallarines amb verdures, gambes i salmó Fruita
	28	29	30	31	
DINAR	Crema de verdures s/prot.llet Amanida de llenties ECO Fruita ECO	FESTIU	FESTIU	FESTIU	
SOPAR	Arròs caldós Truita 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!!!