



SETEMBRE 2024

Carrer Canigó, 4 - 17242 Quart (Girona)  
Tel. 972 09 90 75 - 636 25 94 06  
e-mail: capgir@hotmail.com



# MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense gluten

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	09	10	11	12	13
DINAR	Amanida d'arròs integrals Truita francesa amb amanida ECO  Fruita ECO	Crema de pastanaga  Llenties ECO amb verdures ECO  Fruita	FESTIU	Pèsols saltejats amb pernil, xaxmipnyons i espàrrecs Lluç 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 - Fruita	Verdures al forn Formatge fresc amb torrada i amanida - Fruita		Sopa fideus Truita de xampinyons amb amanida - Fruita	Tallarines amb verdures, gambes i salmó Fruita
	16	17	18	19	20
DINAR	Crema de verdures  Amanida de llenties  Fruita ECO	Patata i col bullida  Lluç al forn amb llesques de patata, ceba i tomata al forn  Fruita	Llaçets S/G 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
	23	24	25	26	27
DINAR	Macarrons S/G al pesto  Truita d'espínacs i amanida ECO  Fruita ECO	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta S/G 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 carabassó i amanida - Fruita
	30				
DINAR	Bròcoli amb patata i un rajolí d'oli d'oliva Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata  Fruita ECO				
SOPAR	Sopa de peix Formatge fresc, tomàquet amanit i olives - 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.

### AMANIDA DE PATATA I TONYINA

#### Ingredients:

- 4 ut patates mitjanes-grans
- 4 ut pebrot vermell
- 4 ut pebrot verd
- 150 gr tomàquet xerry
- 2 ut llaunes tonyina
- 2 ut llaunes petites d'olives
- 2 ut ou dur
- 1 ut ceba tendra
- Sal i oli d'oliva verge

#### Preparació:

- Posem a bullir les patates amb aigua i sal. També els ous a part.
- Tallem els pebrots, la ceba i els tomàquets i els posarem en un bol gran. Ho salem al gust. Tot seguit afegim la tonyina i les olives. Ho barregem tot.
- Un cop bullits els ous, els pelarem i deixarem a la nevera perquè es refredin. Un cop refredats, tallarem i afegirem al bol amb les verdures i tonyina.
- Un cop bullides les patates, les deixarem refredar per llavors pelar-les i tallar-les al tamany al gust per afegir-les al bol.
- Només queda deixar-ho a la nevera per servir-ho ben fred i amanit amb un bon raig d'oli d'oliva verge.
- BON PROFIT!!!