



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-s/proteïna llet

	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 s/prot.llet 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 s/prot.llet Amanida de llenties Fruita ECO	Patata i col bullida Lluç al forn amb llesques de patata, ceba i tomata al forn Fruita	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 SOJA
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 integrals al pesto s/prot.llet Truita d'espínacs i amanida ECO Fruita ECO	Crema de carabassa i porro s/prot.llet Hamburguesa mixta s/prot.llet 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 SOJA
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!!!