




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



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/CARN

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					01
DINAR					FESTIU
S O P					
	04	05	06	07	08
DINAR	Estofat de lleties ECO s/carn Calamars a l'andalusa amb amanida ECO Fruita ECO	Macarrons amb verdures Ous al forn amb salsa de tomàquet Fruita	Amanida completa ECO Estofat de mongeta del ganxet ECO s/carn logurt ECO	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida Hamburguesa vegetal amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPA R	Arròs integral amb verdures Truita francesa Fruita	Sopa de peix Formatge fresc amb tomàquet i olives - Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums Hamburguesa de vedella i amanida - Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet - Fruita
	11	12	13	14	15
DINAR	Pèsols i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truita francesa amb amanida ECO Fruita	Trinxat de col, patata i all tendre Salsitxes vegetals amb all i llimona amb amanida ECO Natilles La Fageda	Crema de porro i pastanaga Hamburguesa de cigrons amb salsa de la cuinera Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara de verdures Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida completa ECO Arròs a la cassola de verdures Fruita
SOPA R	Amanida Pizza casolana Fruita	Quinoa amb verdures Ou escaldat i amanida Fruita	Peix al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita	Hummus amb pastanaga i cogombre Truita francesa - Fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	18	19	20	21	22
DINAR	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb all i julivert i tomàquet Fruita	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga Hamburguesa vegetal amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt ECO	Crema de porros Estofat de mongetes del ganxet ECO s/carn Fruita	Bròquil i pastanaga i patata Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPA R	Crema de carabassa Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet - Fruita	Peix blau al forn amb patata, ceba, pastanaga i carabassó - Fruita	Verdura al vapor Ou passat per aigua i amanida - Fruita	Amanida Truita de patata Fruita	Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit - Fruita
	25	26	27	28	29
DINAR	Arròs integral amb bolets i formatge Croquetes vegetals amb amanida ECO Fruita ECO	Estofat de lleties ECO s/carn Truita de carabassó amb amanida ECO Fruita	Amanida variada ECO Lasanya de verdures Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt La Fageda	 Frijoles mejicanos "Fajitas" tires vegetals Fruita tropical
SOPA R	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb patates a daus - Fruita	Verdures al forn Formatge fresc amb torrada i amanida - Fruita	Sopa de pasta Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums i verdures Truita de xampinyons Fruita	Tallarines amb verdures, gambes i salmó 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.

CREMA DE CASTANYES AMB XIPS DE MONIATO

Ingredients:

- 300 gr castanyes
- ½ ceba
- 1 ut pastanaga
- 1 ut moniato gran
- 1 lt de brou de verdures o de pollastre
- Sal i oli d'oliva verge

Preparació:

- Fes un tall en creu a les castanyes i posa-les uns 10 minuts al forn a 180° o bullides durant 10 minuts perquè es puguin pelar fàcilment.
- Pelar la ceba i la pastanaga, després tallar-la amb trossets petits.
- En una cassola posar un raig d'oli d'oliva i afegir-hi la ceba, pastanaga, les castanyes pelades i tallades a trossets amb una cullerada de sal. Coure durant uns 5 minuts.
- Afegir el brou calent i deixar comenci a bullir. Llavors baixar el foc al mínim i deixar coure fins que tot quedi prou cuit per triturar amb la batedora. Tapar-ho i reservar-ho fins a preparar les xips de moniato.
- Pelar el moniato i tallar en làmines rodones i primes. Finalment, fregeix-les en oli ben calent i escorre-les en paper de cuina.
- Posa en un bol la crema de castanyes i a sobre posar-li uns xips de moniato.

- BON PROFIT!!!