



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/LACTOSA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					01
DINAR					FESTIU
S O P					
	04	05	06	07	08
DINAR	Estofat de lleties ECO 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 logurt Fageda S/LAC	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida Pollastre a la planxa 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 Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Natilles S/LAC	Crema de porro i pastanaga S/LAC Hamburguesa de cigrons S/LAC amb salsa de la cuinera Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara S/LAC Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida completa ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes S/LAC 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 S/LAC amb bastonets de pastanaga Pollastre estofat amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt Fageda S/LAC	Crema de porros S/LAC Estofat de mongetes del ganxet ECO 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 carabassa - 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 S/LAC Croquetes de pollastre S/LAC amb amanida ECO Fruita ECO	Estofat de lleties ECO Truita de carabassó amb amanida ECO Fruita	Amanida variada ECO Lasanya de carn S/LAC Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt Fageda S/LAC	 Frijoles mejicanos "Fajitas" de pollastre 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 batidora. 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!!!