



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense gluten

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02	03	04	05	06
DINAR	Vichyssoise amb crostonets de pa S/G Llom a la planxa amb ceba caramel·litzada Fruita ECO	Patata i col bullida Abadejo amb llesques de carabassó, ceba i tomata al forn Fruita	Sopa de fideus S/G Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Truita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita ECO	FESTIU
SOPAR	Arròs caldós Filet de gall d'indi i amanida Fruita	Cus cus amb verdures Remenat d'ou i amanida Fruita	Verdura al vapor Peix blanc i amanida Fruita	Crema de verdures Conill a la planxa amb pa amb tomàquet Fruita	
	09	10	11	12	13
DINAR	Pèsols guisats amb tomata i ceba Truita d'espinacs i amanida ECO Fruita	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta S/G amb patates fregides Fruita ECO	Espaguetis S/G amb salsa de tomata i ceba Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Amanida completa ECO Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba. Fruita ECO	Patata, mongeta i pastanaga Cuixes de pollastre al forn i amanida ECO logurt La Fageda
SOPAR	Verdura i patata Peix a la planxa amb amanida Fruita	Truita de patata i ceba amanida Fruita	Crema de verdures Llom a la planxa amb pa amb tomàquet i Fruita	Peix al forn amb patates panadera, pebrot, pastanaga i ceba Fruita	Sopa de pistons Truita de carabassó i amanida Fruita
	16	17	18	19	20
DINAR	Estofat de llenties ECO Abadejo al forn amb salsa verda Fruita ECO	Macarrons S/G amb verdures Ous al forn amb salsa de tomàquet Fruita	Amanida completa ECO Estofat de mongeta del ganxet ECO logurt ECO	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Sopa de galets S/G Pollastre de Nadal amb prunes Macedònia
SOPAR	Arròs integral amb verdures Truita francesa Fruita	Sopa de peix Formatge fresc amb tomàquet amanit i olives negres. 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



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.

ESCUDELLA I CARN D'OLLA

Ingredients:

Per al brou:

500 g de carn de vedella (pot ser de peu de vedella o una altra peça amb os)

500 g de carn de porc (com l'espatlla o costella)

1 os de pernil (opcional però dona un bon sabor)

1 gallina o pollastre (també es pot posar una mica de conill)

1 botifarra (botifarra negra o blanca, al gust)

1 porro

1 pastanaga

1 nap

1 ceba

1 tomàquet

2 dents d'all

1 fulla de llorer

Sal al gust

Aigua (per cobrir les carns i verdures)

Per a l'escudella:

Arròs (uns 50-60 g per persona) o fideus de pasta curta (uns 40-50 g per persona)

O bé, galets (si es vol fer més tradicional de Nadal)

Per a les carns:

Carn bullida (que es retira del brou un cop cuinada)

Botifarra (que es bullirà amb el brou i després es talla)

Preparació:

Preparar el brou:

En una olla gran, posa totes les carns (vedella, porc, gallina o pollastre) i l'os de pernil (si n'has posat) amb aigua freda. Porta a ebullició a foc fort.

Quan comenci a bullir, afegeix la ceba, la pastanaga, el porro, el nap, el tomàquet (pica'l en dos o tres trossos), els alls (poden anar sencers amb la pell) i la fulla de llorer. Quan comenci a bullir, baixa el foc i deixa coure a foc lent durant unes 2-3 hores. A mesura que el brou vagi reduint-se, afegeix més aigua si cal. Retira les espumes que es vagin formant a la superfície.

Coure les carns:

Quan el brou estigui fet, retira les carns i les verdures de l'olla. Les carns les pots reservar per servir-les al plat, i les verdures les pots desfer a la mateixa olla per enriquir el sabor del brou.

Desfer la carn en trossos petits, o deixar-les en porcions més grans segons el gust.

Fer l'escudella:

Passades les 2-3 hores de cocció del brou, prova la sal i rectifica si cal.

Un cop el brou estigui ben fet, afegeix-hi els galets (o arròs o fideus) i deixa coure uns 15-20 minuts fins que la pasta o l'arròs estiguin cuits. Si utilitzes arròs, calcula el temps de cocció segons el tipus que estiguis utilitzant.

Servir:

Serveix primer el caldo amb l'arròs, els galets o els fideus (l'escudella).

A continuació, serveix les carns bullides (vedella, porc, botifarra) al costat. La carn es pot tallar en porcions i acompanyar amb una mica de sal i, si t'agrada, també pots afegir-hi mostassa o salsa de tomàquet per acompanyar.

Consells:

L'escudella i carn d'olla es pot menjar en dos plats, primer el brou (escudella) i després les carns.

Sovint s'acompanya amb un bon pa de pagès.

És habitual fer-ne una bona quantitat perquè els brots es poden guardar i menjar al dia següent. A més, el brou es pot aprofitar per fer altres plats com la "sopa de galets".

Espero que t'agradi aquesta recepta clàssica de la cuina catalana! Bon profit!