



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-s/proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02	03	04	05	06
DINAR	Vichyssoise s/prot.llet amb crostonets de pa 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 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 s/prot.llet Hamburguesa mixta s/prot.llet amb patates fregides Fruita ECO	Espaguetis integrals 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 Soja
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 amb verdures Ous al forn amb salsa de tomàquet Fruita	Amanida completa ECO Estofat de mongeta del ganxet ECO logurt Soja	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Sopa de galets 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!