




**GENER**



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/CARN

|       | Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous  | Divendres  |
|-------|--|---|--|---|--|
|       |  |   | 08   | 09  | 10   |
| DINAR |  |   | Pèsols i patates amb un rajolí d'oli d'oliva<br><br>Truita francesa amb amanida ECO<br><br>Fruita  | Trinxat de col, patata i all tendre<br><br>Salsitxes vegetals a la planxa amb all i llimona amb amanida ECO<br>Natilles La Fageda | Crema de porro i pastanaga<br><br>Hamburguesa vegetal amanida ECO<br><br>Fruita                                  |
| SOPAR |  |   | Amanida<br>Pizza casolana<br>Fruita  | Quinoa amb verdures<br>Ou escaldat i amanida<br>Fruita  | Peix al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat<br>Fruita  |
|       | 13   | 14  | 15   | 16  | 17   |
| DINAR | Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet<br>Lluç a la planxa amb all i julivert i tomàquet amanit<br>Fruita | Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga<br>Salstixes vegetals amb amanida ECO<br><br>Fruita ECO | Amanida completa<br><br>Fideuà amb sípia<br><br>iogurt ECO   | Crema de porros<br><br>Estofat de mongetes del ganxet ECO <b>s/carn</b><br><br>Fruita   | Bròquil i pastanaga i patata<br><br>Peix fresc al forn amb amanida ECO<br><br>Fruita ECO                         |
| SOPAR | Crema de carabassa<br>Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet - Fruita   | Peix blau al forn amb patata, ceba, pastanaga i carabassó - Fruita                                  | Verdura al vapor<br>Ou passat per aigua i amanida - Fruita   | Amanida<br>Truita de patata<br>Fruita   | Verdura i patata<br>Peix blanc amb tomàquet amanit - Fruita  |
|       | 20   | 21  | 22   | 23  | 24   |
| DINAR | Arròs integral amb bolets i formatge<br><br>Croquetes de bacallà amb amanida ECO<br><br>Fruita ECO                   | Estofat de lleties ECO <b>s/carn</b><br><br>Truita de carabassó amb amanida ECO<br><br>Fruita       | <br>Amanida de patata<br>Frankfurt vegetal ceba<br>Fruita | Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba<br>Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO<br><br>iogurt La Fageda              | Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva<br>Salsitxes vegetals al forn amb amanida ECO<br>Fruita ECO |
| SOPAR | Crema de verdures<br>Hamburguesa de vedella amb patates a daus - Fruita  | Verdures al forn<br>Formatge fresc amb torrada i amanida - Fruita                                   | Sopa de pasta<br>Peix blanc amb amanida<br>Fruita  | Crema de llegums i verdures<br>Truita de xampinyons<br>Fruita   | Tallarines amb verdures, gambes i salmó<br>Fruita  |
|       | 27   | 28  | 29   | 30  | 31   |
| DINAR | Crema de verdures variades<br><br>Hamburguesa de cigrons amb salsa de tomata<br>Fruita ECO                           | Patata i col bullida<br><br>Lluç amb llesques de carabassó, ceba i tomata al forn<br>Fruita         | Sopa de fideus<br><br>Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida ECO<br>Fruita  | Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva<br>Truita d'albergínia i ceba amb amanida ECO<br>Fruita ECO                    | Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba<br>Peix fresc amb amanida ECO<br><br>iogurt ECO                      |
| SOPAR | Arròs caldós<br>Filet de gall d'indi i amanida<br>Fruita   | Cus cus amb verdures<br>Remenat d'ou i amanida<br>Fruita  | Verdura al vapor<br>Peix blanc i amanida<br>Fruita   | Crema de verdures<br>Conill a la planxa amb pa amb tomàquet - Fruita  | Verdura de temporada ou passat per aigua amb de llavors - 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 PORROS I PASTANAGA

#### Ingredients:

- 2 porros (només la part blanca i una mica de la part verda, netejats i tallats en rodanxes)
- 3 pastanagues mitjanes (pelades i tallades en rodanxes)
- 1 patata mitjana (pelada i tallada a trossos)
- 1 ceba mitjana (pelada i tallada a trossos)
- 1 litre de brou de verdures (o aigua, si no tens brou)
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust
- 1/2 culleradeta de nou moscada (opcional)
- Crema de llet o llet (opcional, per a una textura més suau)
- Julivert fresc o altre tipus d'herbes (per decorar)

#### Instruccions:

1. **Preparar les verdures:** Neteja i talla els porros, les pastanagues, la patata i la ceba.
2. **Sofregir les verdures:** En una olla gran, afegeix l'oli d'oliva i, quan estigui calent, afegeix la ceba i els porros. Sofregeix a foc mitjà fins que comencin a estovar-se i estiguin lleugerament daurats (uns 5 minuts).
3. **Afegir les pastanagues i la patata:** Incorpora les pastanagues i la patata a l'olla. Remena bé perquè es barregin amb la ceba i el porro.
4. **Coure amb el brou:** Afegeix el brou de verdures (o l'aigua) i porta a ebullició. Un cop arrenqui el bull, baixa el foc i deixa-ho coure a foc lent durant uns 20-25 minuts, fins que les verdures estiguin ben tendres.
5. **Triturar la crema:** Un cop les verdures estiguin cuites, utilitza un batedor de mà (o una batedora convencional) per triturar tot el conjunt fins obtenir una crema suau i sense grumolls. Si vols una textura més fina, pots passar la crema per un colador.
6. **Rectificar la consistència:** Si la crema queda massa espessa, pots afegir una mica de brou calent o aigua fins aconseguir la consistència desitjada.
7. **Afegir la crema de llet (opcional):** Si vols una crema més cremosa, pots afegir una mica de crema de llet o llet a la crema, remenant bé.
8. **Condimentar:** Salpebra al gust i, si vols, afegeix una mica de nou moscada per donar un toc de sabor extra.
9. **Servir:** Serveix la crema ben calenta, decorada amb una mica de julivert fresc o un raig d'oli d'oliva per sobre.

#### Consells:

- Si vols un sabor més intens, pots afegir una dent d'all picat juntament amb la ceba al moment de sofregir.
- També pots incorporar una mica de gingebre ratllat per donar-li un toc especial.
- Aquesta crema és perfecta per acompanyar amb uns crostons de pa o una mica de formatge ratllat per sobre.

Bon profit!