




**GENER**



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-s/proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			08	09	10
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 a la planxa amb all i llimona amb amanida ECO Natilles <b>soja</b>	Crema de porro i pastanaga <b>s/prot.llet</b>  Hamburguesa mixta <b>s/prot.llet</b> amanida ECO Fruita
SOPAR			Amanida Pizza casolana Fruita	Quinoa amb verdures Ou escaldat i amanida Fruita	Peix al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita
	13	14	15	16	17
DINAR	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb all i julivert i tomàquet amanit Fruita	Crema de cigrons <b>s/prot.llet</b> amb bastonets de pastanaga Pollastre estofat amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida completa  Fideuà amb sípia  logurt Soja	Crema de porros <b>s/prot.llet</b>  Estofat de mongetes del ganxet ECO  Fruita	Bròquil i pastanaga i patata  Peix fresc al forn amb amanida ECO  Fruita ECO
SOPAR	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
	20	21	22	23	24
DINAR	Arròs integral amb bolets i formatge <b>s/prot.llet</b> Croquetes de pollastre <b>s/prot.llet</b> amb amanida ECO Fruita ECO	Estofat de lleties ECO  Truita de carabassó amb amanida ECO  Fruita	 Amanida de patata Frankfurt <b>s/prot.llet</b> Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO  logurt Soja	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR	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
	27	28	29	30	31
DINAR	Crema de verdures variades <b>s/prot.llet</b>  Hamburguesa de cigrons <b>s/prot.llet</b> amb salsa de tomata Fruita ECO	Patata i col bullida  Lluç 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	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc amb amanida ECO  logurt Soja
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	Verdura de temporada ou passat per aigua amb pa 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 gíngebre 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!