



GENER

MENÚ ESCOLAR MARTA MATA




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 La Fageda	Crema de porro i pastanaga Hamburguesa mixta 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 amb bastonets de pastanaga Pollastre estofat amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida completa Fideuà amb sípia iogurt ECO	Crema de porros 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 Croquetes de pollastre amb amanida ECO Fruita ECO	Estofat de lleties ECO Truita de carabassó amb amanida ECO Fruita	 Amanida de patata Frankfurt amb ceba Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO iogurt La Fageda	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 Hamburguesa de cigrons 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 iogurt ECO
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 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!