




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense ou

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	03	04	05	06	07
DINAR	Pèsols guisats amb tomata i ceba Truita d'espínacs S/OU i amanida ECO Fruita	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta S/OU amb patates fregides Fruita ECO	Espaguetis S/OU amb salsa de tomata i ceba Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Amanida completa ECO S/OU 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 - Fruita	Peix al forn amb patates panadera, pebrot, pastanaga i ceba - Fruita	Sopa de pistons Truita de carabassó i amanida - Fruita
	10	11	12	13	14
DINAR	Estofat de lleties ECO Calamars a l'andalusa S/OU amb amanida ECO Fruita ECO	Macarrons S/OU amb verdures Daus de pollastre amb salsa de tomàquet Fruita	Amanida completa ECO S/OU Estofat de mongeta del ganxet ECO logurt ECO	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita
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
	17	18	19	20	21
DINAR	Pèsols i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truita francesa S/OU amb amanida ECO Fruita	Trinxat de col, patata i all tendre Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Natilles S/OU	Crema de porro i pastanaga Hamburguesa de cigrons S/OU amb salsa de la cuinera Fruita	Espaguetis S/OU a la carbonara de soja texturitzada Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida completa Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes S/OU amb tomàquet i ceba 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	Hummus amb pastanaga Truita francesa amb pa amb tomàquet. Fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	24	25	26	27	28
DINAR	Arròs integral amb xampinyons i salsa Lluç a la planxa amb verduretes Fruita	Crema de cigrons amb bastonets Pollastre estofat amb amanida ECO Fruita ECO	 Amanida cèsar S/OU Hamburguesa S/OU patates logurt ECO	Crema de porros Mongeta del ganxet amb patata Fruita ECO	FESTIU
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	

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.

Els calçots són una varietat d'ceba tendra típica de la zona de Tarragona, i es preparen de manera tradicional a la brasa. Aquí et deixo una recepta senzilla per fer calçots a la brasa:

Ingredients:

Calçots (uns 10-12 per persona, depenent de la grandària)

Sal

Oli d'oliva (opcional)

Salsa romesco (per a acompanyar, opcional però molt recomanada)

Preparació:

Preparar els calçots:

Renta bé els calçots sota l'aixeta per treure'ls la terra.

No els pelis! Manté'ls amb la capa externa que ajudarà a protegir-los durant la cocció.

Fer la brasa:

Encén una graella o barbacoa amb carbó o fusta, fins que estigui ben calenta i tingui una bona capa de brases.

Col·loca els calçots directament sobre les brases i cuina'ls entre 10 i 15 minuts, girant-los de tant en tant per assegurar que es fan uniformement per tots els costats.

Quan la part exterior estigui ben negra i carbonitzada, és senyal que ja estan cuits.

Servir:

Enretira els calçots de la brasa i posa'ls en un recipient o un plat gran.

Deixa reposar uns minuts perquè es refredin lleugerament i sigui més fàcil treure'ls la capa exterior carbonitzada.

Per menjar-los, agafa el calçot pel tronc, dóna-li un toc a la capa exterior per treure-la i després tomba'l per menjar la part tendra.

Acompanyament:

Serveix els calçots amb una bona salsa romesco per submergir-los. La salsa romesco és feta amb tomàquet, avellanes, ametlles, all, pebre vermell, vinagre, oli i sal. També es pot acompanyar amb un bon vi negre de la zona.

Els calçots a la brasa són una delícia en qualsevol trobada o àpat tradicional, especialment durant els mesos d'hivern i primavera!