




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-s/proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	03	04	05	06	07
DINAR	Pèsols guisats amb tomata i ceba Trita d'espínacs 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 Cigróns 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	Trita 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 Trita de carabassó i amanida - Fruita
	10	11	12	13	14
DINAR	Estofat de lleties ECO Calamars a l'andalusa s/prot.llet amb amanida ECO 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	Mongeta tendra amb patata bullida Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR	Arròs integral amb verdures Trita 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 Trita francesa amb amanida ECO Fruita	Trinxat de col, patata i all tendre Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Natilles Soja	Crema de porro i pastanaga s/prot.llet Hamburguesa s/prot.llet de cigróns amb salsa Fruita	Espaguetis integrals 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/prot.llet 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 Trita 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 cigróns s/prot.llet amb bastonets Pollastre estofat amb amanida ECO Fruita ECO	 Amanida cèsar s/prot.llet Hamburguesa s/prot.llet patates - logurt ECO	Crema de porros s/prot.llet 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 Trita 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!