




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-s/lactosa

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	03	04	05	06	07
DINAR	FESTIU	Arròs integral amb tomata Croquetes de pollastre S/LAC amb amanida ECO Fruita ECO	Estofat de llenties ECO Truita de carabassó amb amanida ECO Fruita	Amanida variada ECO Lasanya de carn S/LAC Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i patata Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt Fageda S/LAC
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 xampinyons - Fruita
	10	11	12	13	14
DINAR	Crema de verdures variades S/LAC Boles de cigrons S/LAC amb salsa de tomata Fruita ECO	Patata i col bullida Lluç amb llesques de carabassó, ceba i tomata al forn Fruita	Sopa de fideus Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli Truita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc amb amanida ECO logurt Fageda S/LAC
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 am pa de llavors - Fruita
	17	18	19	20	21
DINAR	Pèsols guisats amb tomata i ceba Truita d'espínacs i amanida ECO Fruita	Crema de carabassa i porro S/LAC Hamburguesa mixta S/LAC amb patates fregides Fruita ECO	 Cuscús de verdures i pollastre Amanida de taronja amb canyella	Amanida completa ECO Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba. Fruita ECO	Espaguetis integrals amb salsa de tomata i ceba Peix fresc amb amanida ECO Fruita
SOPAR	Verdura i patata Peix a la planxa amb amanida - Fruita	Truita de patata i ceba amanida Fruita		Peix al forn amb patates panadera, pebrot, pastanaga i ceba - Fruita	Crema de verdures Llom a la planxa amb pa amb tomàquet - Fruita
	24	25	26	27	28
DINAR	Estofat de llenties ECO Calamars a l'andalusa S/LAC 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 Fageda S/LAC	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 i olives - 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
	31				
DINAR	Pèsols i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truita francesa amb amanida ECO Fruita				
SOPAR	Amanida Pizza casolana 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.

Salmó amb salsa de bolets i patata bullida:

Ingredients:

4 filets de salmó

300 g de bolets (poden ser xampinyons, rovellons o qualsevol altre bolet que t'agradi)

2 patates grans

1 ceba petita

1 gra d'all

200 ml de nata per cuinar

50 ml de vi blanc (opcional)

Oli d'oliva

Sal i pebre

Julivert fresc (opcional)

Preparació:

Per al salmó:

Preparar el salmó: Salpebra els filets de salmó i, si vols, pots afegir-hi una mica de suc de llimona.

Cuinar el salmó: En una paella gran, afegeix un raig d'oli d'oliva i, quan estigui calent, cuina els filets de salmó a foc mitjà-alt durant uns 3-4 minuts per costat (depèn del gruix del salmó), fins que estiguin ben daurats i cuit a dins.

Per a la salsa de bolets:

Preparar els ingredients: Pica la ceba i l'all ben petits. Talla els bolets a làmines.

Fer la salsa: A la mateixa paella on has cuinat el salmó, afegeix una mica més d'oli d'oliva. Sofregeix la ceba i l'all fins que estiguin tous i daurats.

Afegir els bolets: Afegeix els bolets a la paella i cuina a foc mitjà fins que estiguin ben fets i hagin alliberat tota la seva aigua. Si vols, pots afegir el vi blanc i deixar que es redueixi una mica.

Afegir la nata: Incorpora la nata per cuinar i deixa que es redueixi a foc lent fins que la salsa agafi una textura cremosa. Salpebra al gust.

Per a les patates:

Bullir les patates: Pela les patates i talla-les a daus o rodanxes. Bull-les en aigua amb sal durant uns 15-20 minuts, fins que estiguin tendres. Escorre-les bé.

Montatge:

Col·loca un filet de salmó a cada plat, cobreix-lo amb una bona quantitat de salsa de bolets i acompanya'l amb les patates bullides.

Si t'agrada, pots decorar amb una mica de julivert fresc picat.

Consells:

Si vols una salsa més espessa, pots afegir una mica de farina a la ceba i l'all abans d'afegir els bolets.

Acompanya el plat amb una mica de verdura, com bròquil o espàrrecs, per a un toc més fresc i equilibrat.

Bon profit!