



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-s/proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	03	04	05	06	07
DINAR	FESTIU	Arròs integral amb tomata Croquetes de pollastre s/prot.llet amb amanida ECO Fruita ECO	Estofat de llenties ECO Truita de carabassó amb amanida ECO Fruita	Amanida variada ECO Lasanya de carn s/prot.llet Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i patata Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt Soja
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/prot.llet Boles de cigrons s/prot.llet 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 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 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/prot.llet Hamburguesa mixta s/prot.llet 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/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 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!