




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense lactosa

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02	03
DINAR			Sopa de fideus Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli Trita 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			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
	06	07	08	09	10
DINAR	Pèsols guisats amb tomata i ceba Trita d'espínacs i amanida ECO Fruita	Crema de carabassa i porro S/LAC Hamburguesa mixta S/LAC amb patates fregides Fruita ECO	Espaguetis integrals amb salsa de tomata i ceba Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Amanida completa ECO Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba. Fruita ECO	Patata, mongeta i pastanaga Cuixes de pollastre al forn i amanida ECO logurt Fageda S/LAC
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 i Fruita	Peix al forn amb patates panadera, pebrot, pastanaga i ceba Fruita	Sopa de pistons Trita de carabassó i amanida Fruita
	13	14	15	16	17
DINAR	Estofat de lleties ECO Calamars a l'andalusa amb amanida ECO Fruita ECO	Macarrons amb verdures Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita	 Natxos amb guacamole "Fajitas" de pollastre Fruita tropical	Trinxat de col, patata i all tendre Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	FESTIU
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	
	20	21	22	23	24
DINAR	FESTIU	Pèsols i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Trita francesa amb amanida ECO Fruita	Arròs integral amb tomata Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Natilles Fageda S/LAC	Crema de porro i pastanaga S/LAC Hamburguesa de cigrons S/LAC amb salsa de la cuinera Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara S/LAC Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO
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 i cogombre Trita francesa amb pa amb tomàquet. Fruita
	27	28			
DINAR	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb all i julivert i tomàquet amanit Fruita	Crema de cigrons S/LAC amb bastonets de pastanaga Pollastre estofat 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			

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.

FIDEUADA DE SÈPIA I GAMBES

Ingredients pel fumet:

2 litres d'aigua
750 gr de peix per fer sopa
100 gr de ceba
100 gr de porro
100 gr de pastanaga

Preparació:

- Posem l'olla amb els dos litres d'aigua, afegim les verdures i el peix.
- Un cop haig bullit uns 40 minuts, el colem i reservem per la fideuada.

Ingredients de la fideuada:

1 litres de fumet
350 gr de fidues cabell d'àngel
200 gr de gambes pelades
350 gr de sèpia
3 o 4 cebes
150 gr de tomata
Sal, oli, all i julivert

Preparació:

- Tallar la ceba a daus petits i sofregir.
- Un cop sofregida la ceba, afegirem una mica d'all i julivert, tomata, la sèpia a daus i les gambes. A foc lent, deixem que faci xup xup.
- Amb una paella a part per rossejar els fideus amb una mica d'oli.
- Un cop enrossits els fideus, ho incorporem al sofregit amb el fumet.