




# MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	09	10	11	12	13
DINAR	Pèsols i patates amb un rajolí d'oli d'oliva  Truita francesa amb amanida ECO  Fruita	Trinxat de col, patata i all tendre  Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO logurt de soja	Crema de porro i pastanaga <b>s/prot.llet</b> Hamburguesa de cigrons <b>s/prot.llet</b> amb salsa de la cuinera Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara <b>s/prot.llet</b>  Peix fresc al forn amb amanida ECO  Fruita ECO	Amanida completa ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes <b>s/prot.llet</b> 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 i cogombre Truita francesa amb pa amb tomàquet. Fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	16	17	18	19	20
DINAR	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb all i julivert i tomàquet amanit Fruita	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga Pollastre a la planxa amb xampinyons  Fruita ECO	Amanida completa  Fideuà amb sípia  logurt de soja	Crema de porros <b>s/prot.llet</b>  Mongetes del ganxet ECO amb patates  Fruita	Bròquil i pastanaga i patata  Peix fresc al forn 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	Verdura al vapor Ou passat per aigua i amanida Fruita	Amanida Truita de patata Fruita	Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit Fruita
	23	24	25	26	27
DINAR	Arròs integral amb bolets i formatge <b>s/prot.llet</b> Bunyols de bacallà <b>s/prot.llet</b> amb amanida ECO Fruita ECO	Estofat de llenties ECO  Truita de carabassó amb amanida ECO  Fruita	 Amanida cèsar Panet amb hamburguesa, ceba i formatge <b>s/prot.llet</b> Natilles de soja	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO  Fruita	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb patates a daus al forn 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 de xampinyons Fruita	Tallarines amb verdures, gambes i salmó Fruita
	30	31			
DINAR	Crema de verdures variades <b>s/prot.llet</b>  Mandonguilles <b>s/prot.llet</b> amb salsa de tomata Fruita ECO	Patata i bròquil bullit  Salmó amb llesques de carabassó, ceba i tomata al forn Fruita			
SOPAR	Arròs caldós Filet de gall d'indi i amanida Fruita	Cus cus amb verdures Remenat d'ou i amanida 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.

### LASANYA DE CARN (per 5 comensals)

#### Ingredients:

- 200 gr de formatge parmesà
- 200 gr de verdures (api, ceba, pastanaga)
- 40 gr d'oli d'oliva
- 800 gr de carn picada (vedella i porc)
- 10 gr de vi blanc
- 300 gr de tomata natural
- 1,5 cullerades de sal iodada
- 1,5 cullerades de pebre negra
- 1 cullerada d'orenga
- 1-2 fulles de llorer
- 20 làmines de pasta per la lasanya

#### Per la beixamel:

- 1 litre de llet
- 80 gr mantega
- 80 gr maizena
- 1 cullerada de sal iodada
- 1-2 cullerades de nou moscada

#### Preparació:

- Pelem i netegem les verdures i les sofregim.
- Un cop sobregides, ho passem pel turmix i afegim la carn picada, sal, pebre, orenga i el llorer, tornem a sofregir.
- Una vegada sofregit, afegim la tomata natural.
- Per la beixamel, bullim la llet amb sal i nou moscada. A part desfem la mantega i després li afegim la llet amb la maizena fins que quedi homogeni.
- Muntar la lasanya i gratinar.

**petits canvis**  
PER MENJAR MILLOR

**més**  
FRUITES I HORTALISSES  
LLEGUMS  
FRUITA SECA  
VIDA ACTIVA I SOCIAL

**canvia a**

**menys**  
AIGUA  
ALIMENTS INTEGRALS  
OLI D'OLIVA VERGE  
ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

SAL  
SUCRES  
CARN VERMELLA I PROCESSADA  
ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

GAUDIM MENJANT