



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense lactosa

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02	03
DINAR			Amanida completa Fideuà amb sípia logurt Fageda S/LAC	Crema de porros S/LAC Estofat de mongetes del ganxet ECO Fruita	Bròquil i pastanaga i patata Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPA R			Verdura al vapor Ou passat per aigua i amanida - Fruita	Amanida Fruita de patata Fruita	Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit - Fruita
	06	07	08	09	10
DINAR	Arròs integral, bolets i formatge S/LAC Croquetes de rostit S/LAC amb amanida ECO Fruita ECO	Estofat de llenties ECO Truita de carabassó amb amanida ECO Fruita	Amanida variada ECO Macarrons a la bolonyesa S/LAC Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt La Fageda S/LAC	Mongeta tendra i patates amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn i amanida ECO Fruita ECO
SOPA R	Crema de verdures Hamburguesa amb patates a daus al forn - Fruita	Verdures al forn Formatge fresc amb torrada i amanida - Fruita	Sopa de verdures Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums i verdures Truita de xampinyons Fruita	Tallarines amb verdures, gambes i salmó Fruita
	13	14	15	16	17
DINAR	Patata i col bullida Bacallà amb llesques de carabassó, ceba i tomata al forn Fruita	Crema de verdures variades S/LAC Hamburguesa de cigrons S/LAC amb salsa de tomata Fruita ECO	Sopa de fideus Pit 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
SOPA R	Cus cus amb verdures Remenat d'ou i amanida Fruita	Arròs caldós Filet de gall d'indi 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 amb pa de llavors - Fruita
	20	21	22	23	24
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	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
SOPA R	Verdura i patata Peix a la planxa amb amanida - Fruita	Truita 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 Truita de carabassó i amanida - Fruita
	27	28	29	30	31
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 de tomata Fruita	 Pollastre al curry amb arròs Gelats de mango S/LAC	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Amanida completa ECO Estofat de mongeta del ganxet ECO logurt Fageda S/LAC
SOPA R	Arròs integral amb verdures Truita francesa Fruita	Sopa de peix Formatge fresc, tomàquet i olives negres. Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet - Fruita	Crema de llegums Hamburguesa de vedella i amanida - Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb 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.

ESTOFAT DE LLENTIES

Ingredients:

500 gr lleties
2 cebes
½ pebrot vermell ½ pebrot verd
1 pastanaga
1 fulla de llorer
2 cullerades petites de pebre vermell dolç
1 ½ de brou de verdures
Alls
Oli d'oliva
Sal iodada

Preparació:

- Posem les lleties, el llorer, el pebre vermell dolç i una mica de sal en una olla amb aigua. Deixem coure uns 45 minuts.
- En una cassola petita i un raig d'oli d'oliva posem els alls i la ceba tallada petita per sofregir. Llavors afegim els pebrots i la pastanaga a foc lent.
Un cop estiguin fet el sofregit amb les verdures, ho incorporem a les lleties i ho remanem bé.