



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-SENSE OU

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02	03
DINAR			Amanida completa Fideuà <b>S/OU</b> amb sípia logurt ECO	Crema de porros Estofat de mongetes del ganxet ECO Fruita	Bròquil i pastanaga i patata Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR			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 amb bolets i formatge Croquetes de rostit <b>S/OU</b> amb amanida ECO Fruita ECO	Estofat de llenties ECO Truita de carabassó <b>S/OU</b> amb amanida ECO Fruita	Amanida variada ECO Macarrons <b>S/OU</b> a la bolonyesa <b>S/OU</b> Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt La Fageda	Mongeta tendra i patates amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn i amanida ECO Fruita ECO
SOPAR	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 Hamburguesa de cigrons <b>S/OU</b> amb salsa de tomata Fruita ECO	Sopa de fideus <b>S/OU</b> Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli Truita d'albergínia i ceba <b>S/OU</b> amb amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc amb amanida ECO logurt ECO
SOPAR	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 <b>S/OU</b> i amanida ECO Fruita	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta <b>S/OU</b> amb patates fregides Fruita ECO	Espaguetis <b>S/OU</b> 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 La Fageda
SOPAR	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 <b>S/OU</b> amb amanida ECO Fruita ECO	Macarrons <b>S/OU</b> amb verdures Lluç al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita	 Pollastre al curry amb arròs Gelat de mango <b>S/OU</b>	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 ECO
SOPAR	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.