




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02	03
DINAR			Amanida completa Fideuà amb sípia logurt de soja	Crema de porros s/prot.llet 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 bolets i formatge s/prot.llet Croquetes de rostit s/prot.llet amb amanida ECO Fruita ECO	Estofat de llenties ECO Trita de carabassó amb amanida ECO Fruita	Amanida variada ECO Macarrons a la bolonyesa s/prot.llet Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt de soja	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 Trita 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/prot.llet Hamburguesa de cigrons s/prot.llet 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 Trita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc amb amanida ECO logurt de soja
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 am pa de llavors - Fruita
	20	21	22	23	24
DINAR	Pèsols guisats amb tomata i ceba Trita d'espínacs i amanida ECO Fruita	Crema de carabassa i porro s/prot.llet Hamburguesa mixta s/prot.llet 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 de soja
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 - Fruita	Peix al forn amb patates panadera, pebrot, pastanaga i ceba - Fruita	Sopa de pistons Trita de carabassó i amanida - Fruita
	27	28	29	30	31
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 de tomata Fruita	 Pollastre al curry s/prot.llet amb arròs Gelats mango s/prot.llet	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 de soja
SOPAR	Arròs integral amb verdures Trita 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 lenties
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 lenties, 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 lenties i ho remanem bé.