



Capgir Serveis
Capgir Serveis
Capgir Serveis
Capgir Serveis

Carrer Canigó, 4 - 17242 Quart (Girona)
Tel. 972 09 90 75 - 636 25 94 06
e-mail: capgir@hotmail.com



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense porc

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	03	04	05	06	07
DINAR	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
SOPAR					
	10	11	12	13	14
DINAR	FESTIU	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 Natilles La Fageda	Crema de porro i pastanaga Hamburguesa de cigrons amb salsa de la cuinera Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara s/porc 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 Truita francesa amb pa amb tomàquet. Fruita
	17	18	19	20	21
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 amanida ECO Fruita ECO	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt ECO	Crema de porros Mongetes del ganxet ECO amb patata 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
	24	25	26	27	28
DINAR	Arròs integral amb bolets i formatge Mandonguilles s/porc amb salsa de tomata Fruita ECO	Estofat de llenties ECO s/porc Truita de carabassó amb amanida ECO Fruita	 Amanida de patata Frankfurt s/porc amb ceba 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 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

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.

POLLASTRE AL CURRY AMB ARRÒS BASMATI

Ingredients:

3 ut pit de pollastre
300 gr arròs basmati
1 ut llet de coco
1 ut ceba
Curry en pols
Pebre
Oli d'oliva
Sal iodada
Aigua

Preparació:

- Tallarem la ceba amb làmines fines. Posarem un rajolí d'oli d'oliva a la cassola i esperem que s'escalfi per incorporar-hi la ceba a foc baix perquè no es cremi.
 - Mentrestant anem a netejar i tallar els pits de pollastre a daus.
- Quan la ceba estigui daurada i afegirem els daus de pollastre amb sal i pebre.
- Un cop el pollastre estigui cuit, li afegirem el curry en pols (al gust).
- Removem bé perquè es barregin bé els ingredients i incorporem la llet de coco a foc baix, uns 10 minuts.
 - Bullim l'arròs basmati i posem la sal.
- Un cop bullit l'arròs, s'incorpora a la cassola i deixem bullir 10 minuts més.