




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04	05
DINAR	FESTIU	FESTIU	Macarrons integrals al pesto Truita francesa i amanida ECO Fruita ECO	Crema de carabassa i porro Hamburguesa vegetal amb patates fregides Fruita ECO	Arròs amb verdures Peix fresc amb verdures al forn Fruita
SOPA R			Cus cus amb verdures salmó a la papillote Fruita	Truita de patata i ceba amanida variada Fruita	Crema de verdures llonganissa a la planxa amb pa amb tomàquet - Fruita
	08	09	10	11	12
DINAR	Bròcoli amb patata i un rajolí d'oli d'oliva Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita ECO	Amanida de mongeta del ganxet Calamars a l'andalusa amb amanida ECO logurt ECO	Amanida d'espirlals Seità a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Crema tèbia de carbassó i patata Amanida de lleties ECO Fruita
SOPA R	Sopa de peix Formatge fresc, tomàquet amanit i olives - Fruita	Arròs integral saltejat amb verdures Truita - Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet - Fruita	Crema de llegums i verdura Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida - Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita
	15	16	17	18	19
DINAR	Pèsols amb seità saltejat Truita d'espinaacs amb amanida ECO Fruita ECO	Ensaladilla russa Hamburguesa vegetal al forn amb all i llimona amb amanida ECO Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara s/carn Peix fresc amb all i julivert Fruita ECO	Vichyssoise Amanida de cigrons ECO Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola amb tomàquet i ceba Fruita
SOPA R	Dorada al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita	Verdura i patata de temporada ou poché - Fruita	Amanida Conill a la brasa Fruita	Humus amb pastanaga i cogombre Truita francesa l pa - Fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	22	23	24	25	26
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt ECO	Crema de cigrons amb bastonets de pa Seità a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	Bròquil, pastanaga i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó amb amanida ECO Fruita	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Amanida de mongeta del ganxet Salsitxes vegetals amb xampinyons Fruita ECO
SOPA R	Cuscús amb verdures Ou passat per aigua i amanida - Fruita	Peix blau al forn amb patata, ceba, pastanaga i carbassó - Fruita	Crema de carabassa Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet - Fruita	Amanida Truita de patata Fruita	Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit - Fruita
	29	30	31		
DINAR	Amanida macarrons integrals Truita francesa amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de pastanaga Lleties ECO amb verdures ECO Fruita	 Rotllets de primavera Arròs 3 delícies Flam xinés		
SOPA R	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb patates - Fruita	Verdures al forn Formatge fresc amb torrada i amanida - Fruita	Crema de llegums 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.

### GASPATXO

#### Ingredients:

- 1 kg de tomata madur
- 1 gra d'all
- 50 gr de pebrot verd
- 50 gr de pebrot vermell
- 40 gr de ceba
- 70 gr de cogombre
- 30 cl de vinagre
- 75 gr d'oli d'oliva
- 1 cullerada de sal iodada
- 500 cl d'aigua

#### Preparació:

- Posem en un recipient les tomates tallades a quarts, l'all, els pebrots, la ceba, el cogombre, el vinagre, la sal, l'oli i l'aigua.
  - Llavors triturem fins que ens quedi ben fi.
  - Ho posem a la nevera per consumir-lo fred.