




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense ou

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04	05
DINAR	FESTIU	FESTIU	Macarrons <b>s/ou</b> al pesto  Truita francesa <b>s/ou</b> i amanida ECO  Fruita ECO	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta <b>s/ou</b> amb patates fregides  Fruita ECO	Arròs amb verdures  Peix fresc amb verdures al forn  Fruita
SOPAR			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 Lluç al forn amb salsa de tomàquet de tomata  Fruita ECO	Amanida de mongeta del ganxet Calamars a l'andalusa <b>s/ou</b> amb amanida ECO  logurt ECO	Amanida d'espirls <b>s/ou</b>  Pollastre 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
SOPAR	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 pernil <b>s/ou</b> saltejat Truita d'espirls <b>s/ou</b> amb amanida ECO  Fruita ECO	Ensaladilla russa Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Fruita	Espaguetis <b>s/ou</b> a la carbonara Peix fresc amb all i julivert  Fruita ECO	Vichyssoise Amanida de cigrons ECO  Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes <b>s/ou</b> amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR	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 <b>s/ou</b> amb sípia  logurt ECO	Crema de cigrons amb bastonets de pa Pollastre a la planxa amb amanida ECO  Fruita ECO	Bròquil, pastanaga i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó <b>s/ou</b> amb amanida ECO Fruita	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Amanida de mongeta del ganxet  Botifarra <b>s/ou</b> amb xampinyons Fruita ECO
SOPAR	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 <b>s/ou</b> Truita francesa <b>s/ou</b> amb amanida ECO  Fruita ECO	Crema de pastanaga  Lleties ECO amb verdures ECO  Fruita	 Rotllets de primavera Arròs 3 delícies Flam xinès <b>s/ou</b>		
SOPAR	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.