



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



abril



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		01	02	03	04
DINAR		Patata i col bullida Lluç amb llesques de carabassó, ceba i tomata al forn Fruita	Crema de verdures Salsitxes vegetals a la planxa amb amanida ECO Fruita	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli Croquetes vegetals i ceba 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	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
	07	08	09	10	11
DINAR	Pèsols guisats amb tomata i ceba Truita d'espínacs i amanida ECO Fruita	Crema de carabassa i porro Hamburguesa vegetal 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. s/carn Fruita ECO	Patata, mongeta i pastanaga Seità 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
	14	15	16	17	18
DINAR	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
SOPAR					
	21	22	23	24	25
DINAR	FESTIU	Macarrons amb verdures Ous al forn amb salsa de tomàquet Fruita	 Amanida de St Jordi Canelons vegetals amb beixamel Crema catalana	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida Salsitxes vegetals amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR		Sopa de peix Formatge fresc amb tomata amanit i olives - Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums Hamburguesa de vedella i amanida - Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet - Fruita
	28	29	30		
DINAR	Pèsols i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truita francesa amb amanida ECO Fruita	Patata i coliflor Tofu al forn amb all i llimona amb amanida ECO Natilles La Fageda	Crema de porro i pastanaga Hamburguesa vegetal a la planxa amb salsa de la cuinera Fruita		
SOPAR	Amanida Pizza casolana Fruita	Quinoa amb verdures Ou escaldat i amanida Fruita	Peix al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat 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.

BACALLÀ A LA CATALANA

La recepta de bacallà a la catalana és un plat tradicional de la cuina catalana, molt saborós i senzill de preparar. Es cuina amb bacallà, verdures i una salsa delicada a base de tomàquet, alls, olives i panses. Aquí tens una versió clàssica de la recepta:

Ingredients:

4 trossos de bacallà dessalat (aproximadament 150-200 g per persona)
2 cebes mitjanes
2 tomàquets madurs
4 grans d'all
1 carbassó
1 pebrot vermell
100 g d'olives verdes (sense pinyol)
50 g de panses
1 got de vi blanc
Oli d'oliva
Sal i pebre al gust
Farina (per enfarinat el bacallà)

Preparació:

Preparar el bacallà:

Si el bacallà no està dessalat, has de dessalar-lo prèviament deixant-lo en aigua freda durant 48 hores, canviant l'aigua diverses vegades. Un cop dessalat, eixuga els trossos de bacallà amb paper de cuina i enfarina'ls lleugerament.

Daureu el bacallà:

En una paella gran, afegeix un raig d'oli d'oliva i, quan estigui calent, daura els trossos de bacallà per tots els costats. Un cop daurats, retireu-los i reserva'ls.

Preparar les verdures:

Pela i talla les cebes a juliana, el carbassó i el pebrot vermell a daus petits, i pica els alls finament.

En la mateixa paella on has daurat el bacallà, afegeix una mica més d'oli d'oliva i sofregiu les cebes i els alls fins que es posin transparents.

Incorpora el carbassó i el pebrot i cuina durant uns 5 minuts més.

Fer la salsa:

Ralla els tomàquets i afegeix-los a la paella amb les verdures. Deixa coure a foc lent durant uns 10 minuts fins que el tomàquet redueixi una mica i la salsa espesseixi.

Afegeix les olives verdes i les panses. Afegeix també el vi blanc i deixa que s'evapori l'alcohol.

Coure el bacallà amb la salsa:

Torna a posar els trossos de bacallà a la paella, amb la pell cap a dalt, i cobreix-los amb la salsa de verdures. Deixa cuinar a foc lent durant uns 10-15 minuts perquè el bacallà s'acabi de fer.

Serveix:

Rectifica de sal i pebre al gust i serveix el bacallà a la catalana ben calent, acompanyat de la salsa amb les verdures.