




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-s/proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	04	05	06	07	08
DINAR	FESTIU	Pèsols guisats amb tomata i ceba Truita d'espínacs i amanida ECO Fruita	Arròs integral amb salgtejat de verdures Hamburguesa mixta s/prot.llet amb patates fregides Fruita ECO	Crema de carabassa i porro s/prot.llet Cigróns ECO guisats amb tomata i ceba. Fruita ECO	Espaguetis integrals amb salsa de tomata i ceba Peix fresc amb amanida ECO Fruita
SOPAR		Sopa de pistons + peix blanc amanida + fruita	Crema de verdures + pa torrat amb formatge fresc + fruita	Cuscus amb verdures + ou passat per aigua + fruita	Crema carbassa + brotxeta de gall dindi + fruita
	11	12	13	14	16
DINAR	Estofat de lleties ECO Calamars a l'andalusa s/prot.llet amb amanida ECO Fruita ECO	Macarrons amb verdures Ous al forn amb salsa de tomàquet i amanida ECO Fruita	Trinxat de bròquil, pastanaga i patata Estofat de mongeta del ganxet ECO logurt soja	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn amb amanida ECO Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR	Crema verdures + pollastre + fruita	Patata i verdura + peix blau + fruita	Purè de patata + truita francesa + fruita	Verdures saltejades + remenat de bolets + fruita	Peix blanc al forn amb patata caliu i verdures + fruita
	18	19	20	21	22
DINAR	Pèsols i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truita francesa amb amanida ECO Fruita	Arròs a la cassola de verdures Llom a la planxa amb amanida ECO Fruita	Crema de porro i pastanaga s/prot.llet Hamburguesa de cigrons s/prot.llet i salsa de la cuinera Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara s/prot.llet Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO	 Cuscús de verdures Pollastre al curry logurt soja
SOPAR	Crema verdures + peix + fruita	Menestra al vapor + peix blau + fruita	Arròs amb verdures amb ou dur + fruita	Crema carbassa + filet de gall dindi + fruita	Crema moniato + truita patates + fruita
	25	26	27	28	29
DINAR	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb all i julivert i tomàquet Fruita	Crema de cigrons s/prot.llet amb bastonets de pastanaga Pollastre estofat amb amanida ECO Fruita ECO	Fideuà amb sípia Truita de patata amb amanida ECO logurt 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	Mongeta i patata + truita francesa + fruita	Espirals amb verdures i gambes + fruita	Verdura vapor + peix blau + fruita	Carxofa i patata caliu + ou remenat + fruita	Torrada amb escalivda i formatge de cabra + 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- nutricionista col·legada CATO20

**Servei d'acollida i menjador telf. 685 960 431**



## LA RECEPTE DE LA CUINERA DE L'ESCOLA MONTSE VIÑALS.

### Recepta tradicional de suquet de peix

#### **Ingredients:**

800 g de peix variat (rap, lluç, escórpora... tallat a rodanxes)  
200 g de gambes (opcional)  
1 kg de patates  
1 ceba gran  
2 tomàquets madurs (o 200 g de tomàquet triturat)  
3 grans d'all  
750 ml de brou de peix  
Oli d'oliva verge extra  
Sal i pebre

#### **\* Per a la picada:**

2 grans d'all  
1 llesca de pa torrat o fregit  
10–12 ametlles torrades  
Julivert

#### **Elaboració:**

##### 1. Sofregit

En una cassola amb oli, sofregeix la ceba ben picada fins que estigui daurada. Afegeix els alls picats i després el tomàquet. Cuina-ho fins que quedi concentrat.

##### 2. Patates

Pela i “escapça” les patates (trencades, no tallades netes) i afegeix-les al sofregit. Dona-hi unes voltes.

##### 3. Brou

Cobreix amb el brou de peix calent i deixa coure uns 15–20 minuts fins que les patates estiguin gairebé fetes.

##### 4. Peix i marisc

Afegeix el peix i les gambes. Cuina-ho 5–10 minuts (segons el gruix del peix).

##### 5. Picada

Pica tots els ingredients de la picada en un morter amb una mica de brou. Afegeix-la a la cassola i deixa coure 5 minuts més.

##### 6. Repòs

Apaga el foc i deixa reposar uns minuts abans de servir.