




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

	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 amb patates fregides Fruita ECO	Crema de carabassa i porro Cigrons 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 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 ECO	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 Hamburguesa de cigrons amb salsa de la cuinera Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO	 Cuscús de verdures Pollastre al curry logurt ECO
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 amb bastonets de pastanaga Pollastre estofat amb amanida ECO Fruita ECO	Fideuà amb sípia Truita de patata amb amanida ECO logurt ECO	Crema de porros 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.