

# Menú escola Pere Vila

## DESEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.</p> <p><b>Menú No carn (Semi-vegetarià)</b></p> <p><b>Menú No carn-porc</b></p>	<p>Mongetes blanques estofades amb xoriç <b>1</b> <b>(s/xoriç)</b></p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet i guarnició d'enciam</p> <p>logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>Espinacs amb patata <b>2</b></p> <p>Pit de pollastre amb salsa de formatge i amanida d'enciam i germinats</p> <p><b>Lluç a la planxa</b></p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa de brou amb lletres <b>3</b></p> <p><b>Brou vegetal</b></p> <p>Vedella a la jardinera</p> <p><b>Cigrons a la jardinera</b></p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs tres delícies <b>4</b> <b>(s/pernil)</b></p> <p>Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<p>Arròs amb verdures</p> <p>Truita de cavalla i guarnició de pastanaga i olives</p> <p>logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Fogoner a la llauna i amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Puré de llegums</p> <p>Daus de gall dindi amb salsa de poma</p> <p><b>Tofu amb verdures i curri</b></p> <p>Fruita del temps</p>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<p>Llenties estofades amb hortalisses</p> <p>Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis al pesto</p> <p>Truita de patates i amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Puré de verdures</p> <p>Canelons de carn gratinats</p> <p><b>Canelons de bacallà</b></p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Peix fresc al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i brots de soja</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>Àpat de Nadal</b> <b>18</b></p> <p>Sopa de galets <b>(sense pilota i brou vegetal)</b></p> <p>Pollastre de Nadal</p> <p><b>Seitan al forn amb panses i prunes</b></p> <p>Neules i torrons</p> <p>Refresc sense gas</p>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<p><b>Assortiment de tapes</b></p> <p>Tapetes</p> <p><b>Tapetes sense carn ni porc</b></p> <p>Pizza casolana de cavalla</p> <p>Fruita del temps</p>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>

## Tradicions d'arreu del món...!

Escudella de Nadal, canelons per Sant Esteve, el tortell de Reis... Totes tradicions nadalenques que esperem durant tot l'any!

Però, a molts altres països del món és curiosa la gran diversitat de plats i tradicions que pot haver-hi.

Amanides mexicanes per la nit de nadal, llenties amb *cotecino* per cap d'any a Itàlia, o el tradicional dolç francès *Galette de rois*, són només alguns exemples de les variades tradicions nadalenques que es repeteixen any, rere any durant aquests dies d'il·lusió i màgia.



**Llenties per cap d'any a Itàlia**



**Gall d'indi als països de parla anglesa**



**Galette de rois a França**



**Lokshe d'Eslovàquia**



**Christmas Pudding de Regne Unit**



**Ensalada de nochebuena a Mèxic**

## ¡BONES FESTES!

### Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

**Llenties estofades amb arròs:** llentia, arròs, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Llenties estofades amb hortalisses:** llenties, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Purè de llegums:** cigrò, mongeta, patata, ceba, carbassó, sal i oli d'oliva.

**Pizza casolana de pernil:** base de pizza, tomàquet triturat, formatge ratllat i pernil.

**Sopa de galets:** pasta, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, nap, xirivia i porro.

**Arròs amb verdures:** arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsol, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

**Purè de verdures:** patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, sal i oli d'oliva.

**Pollastre de Nadal:** pollastre, ceba, tomàquet pelat i triturat, pruna, pansa, pebre, all i oli d'oliva.

**A la jardinera:** tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pèsol, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

**Salsa verda:** picada d'all i julivert.

**Salsa de poma:** ceba, poma, all, pebre negre mòlt, sal i oli d'oliva.



# Proposta de sopars

## DESEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	Espirals amb salsa de tomàquet i cavalla <b>1</b> Bacallà a la planxa i guarnició de verdures al forn Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet <b>2</b> Hamburguesa vegetal i guarnició de carbassó arrebossat Fruita del temps	Minestra de verdures <b>3</b> Trita de carbassó i amanida d'enciam i olives logurt natural	Llenties saltejades amb verdures <b>4</b> Pollastre al forn amb llimona i guarnició de ceba i pastanaga al forn Fruita del temps
<b>7</b> <b>FESTIU</b>	<b>8</b> <b>FESTIU</b>	<b>9</b> Cigrons saltejats amb espinacs Rap arrebossat Fruita del temps	<b>10</b> Macarrons al funghi Bistec a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	<b>11</b> Coliflor amb patata Remenat d'ou amb verdures i amanida d'enciam Fruita del temps
Amanida completa <b>14</b> d'enciam, tomàquet, olives negres i formatge de cabra Brotxetes d'heura amb verdures i salsa de soja Fruita del temps	Sopa minestrone amb sèmola d'arròs <b>15</b> Pollastre rostit amb patata panadera Fruita del temps	Mongetes blanques <b>16</b> amb ceba i pebre vermell Salmó marinat a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	Mongeta tendra <b>17</b> saltejada amb pernil Trita de patata i ceba i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps	<b>18</b> Quinoa amb verdures Mandonguilles de peix amb salsa de tomàquet Fruita del temps
Crema de pastanaga <b>21</b> Rogers a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	<b>22</b> <b>VACANCES</b>	<b>23</b> <b>VACANCES</b>	<b>24</b> <b>VACANCES</b>	<b>25</b> <b>VACANCES</b>
<b>28</b> <b>VACANCES</b>	<b>29</b> <b>VACANCES</b>	<b>30</b> <b>VACANCES</b>	<b>31</b> <b>VACANCES</b>	