

# Menú escola Pere Vila

## MARÇ 2021

| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|---|---|---|--|---|
| <p><b>1</b></p> <p>Pèsols amb patata<br/>Daus de gall dindi a l'orenga i guarnició de pastanaga baby<br/><b>Rap a la planxa</b><br/>Fruita del temps</p>      | <p><b>2</b></p> <p>Rissoto de xampinyons<br/>Truita de carbassó i amanida d'enciam i tomàquet<br/>logurt natural ECO sense sucre</p>                              | <p><b>3</b></p> <p>Patates guisades amb hortalisses<br/>Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i blat de moro<br/><b>Tofu amb salsa de taronja</b><br/>Fruita del temps</p> | <p><b>4</b></p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet<br/>Palomet a la planxa i amanida d'enciam i germinats<br/>Fruita del temps</p>                                | <p><b>5</b></p> <p>Cigrons a la jardinera<br/>Escalopa de vedella i amanida d'enciam i brots de soja<br/><b>Formatge edam arrebossat</b><br/>Fruita del temps</p> |
| <p><b>8</b></p> <p>Llenties estofades amb hortalisses<br/>Fogoner al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pastanaga<br/>Fruita del temps</p>             | <p><b>9</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata<br/>Carn magra a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro<br/><b>Hamburguesa vegetal</b><br/>Fruita del temps</p> | <p><b>10</b></p> <p>Sopa de brou amb pistons (<b>brou vegetal</b>)<br/>Truita de patates i amanida d'enciam i remolatxa<br/>logurt natural ECO sense sucre</p>                        | <p><b>11</b></p> <p>Mongetes blanques amb rajolí d'oli<br/>Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i olives<br/><b>Rotllets de primavera</b><br/>Fruita del temps</p> | <p><b>12</b></p> <p>Purè de verdures<br/>Arròs amb bolonyesa vegetal<br/>Fruita del temps</p>   |
| <p><b>15</b></p> <p>Bledes amb patata<br/>Ous farcits amb cavalla i salsa de tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita del temps</p>              | <p><b>16</b></p> <p>Cous cous amb verdures<br/>Lluç al forn amb samfaina<br/>Fruita del temps</p>   | <p><b>17</b></p> <p>Cigrons estofats amb hortalisses<br/>Pit de pollastre a la planxa amb guarnició de patates xips<br/><b>Truita a la francesa</b><br/>Fruita del temps</p>          | <p><b>18</b></p> <p>Bròquil amb patata<br/>Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i tomàquet<br/><b>Hamburguesa vegetal</b><br/>Fruita del temps</p>                      | <p><b>19</b></p> <p><b>Àpat de Primavera</b><br/>Arròs amb salsa de tomàquet<br/>Bunyols de bacallà i amanida d'enciam i pastanaga<br/>Crema catalana</p>         |
| <p><b>22</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata<br/>Pollastre al forn amb guarnició de ceba confitada<br/><b>Seitan amb verduretes</b><br/>Fruita del temps</p> | <p><b>23</b></p> <p>Llenties estofades amb hortalisses<br/>Truita a la paisana i amanida d'enciam i brots de soja<br/>Fruita de temps</p>                         | <p><b>24</b></p> <p>Arròs integral amb verduretes<br/>Rap a la llauna i amanida d'enciam i col llombarda<br/>logurt natural ECO sense sucre</p>                                       | <p><b>25</b></p> <p>Amanida completa amb pastanaga, tomàquet i poma<br/>Pastís de patata amb carn<br/><b>Pastís de patata vegetal</b><br/>Fruita del temps</p>               | <p><b>26</b></p> <p>Macarrons a la italiana<br/>Peix fresc al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives<br/>Fruita del temps</p>                               |
| <p><b>29</b></p> <p><b>VACANCES</b></p>   | <p><b>30</b></p> <p><b>VACANCES</b></p>   | <p><b>31</b></p> <p><b>VACANCES</b></p>   | <p><b>31</b></p> <p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.<br/><b>Menú No carn (Semi-vegetarià)</b><br/><b>Menú No carn-porc</b></p>               | <p><b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b></p>   |

## L'origen de la Mona de Pasqua

La Mona de Pasqua, és una tradició molt antiga amb origen a Catalunya, Balears, València, Aragó i algunes regions de Múrcia i Castella-la Manxa, encara que el seu origen no va ser a la Península.

Al segle XIX, cuiners d'Alemanya, França i Itàlia van començar a preparar uns ous de xocolata amb regals en el seu interior. Aquesta novetat es va començar a estendre per Rússia que ho van començar a cuinar per Pasqua, aquesta tradició va recórrer per tot Europa però va ser a Espanya on va tenir més èxit.

Aquest ou de pasqua, ha anat evolucionant de tal forma que actualment es poden trobar moltes formes i maneres i sabors de trobar la Mona.

I vosaltres, quina mona us agrada més?



### 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.

**Llegums estofades amb hortalisses:**

llegums, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Patates guisades amb hortalisses:**

patata, carbassó, pastanaga, mongeta verda, tomàquet pelat i triturat, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

**Rissoto de xampinyons:**

arròs, llet semidesnatada, xampinyons, ceba, formatge ratllat, all, oli d'oliva i sal.

**Arròs amb bolonyesa vegetal:**

arròs, salsa de tomàquet, ceba, pastanaga, seitán, sal, all i oli d'oliva.

**Arròs integral amb verduretes:**

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

**Pastís de patata amb carn:**

patata, llet semidesnatada, formatge ratllat, farina de blat, ceba, oli d'oliva i sal.

**Sopa de brou amb pistons:**

brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal) i pistons.

**Puré de verdures:**

patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, sal i oli d'oliva.

**Macarrons a la italiana:**

macarrons, salsa de tomàquet, ceba, alfàbrega, oli d'oliva i sal.

**A la carbonara:**

llet semidesnatada, bacó, farina de blat, margarina, nou moscada i sal.

**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.

**Amb taronja:**

taronja, ceba, all, sal i oli d'oliva.

# Proposta de sopars

## MARÇ 2021

| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|--|---|---|---|---|
| <b>1</b><br>Sopa de brou amb pasta<br>Seitons fregits i amanida<br>d'enciam i olives<br>Fruita del temps                                       | <b>2</b><br>Crema de llenties<br>amb crostons<br>Conill al forn i guarnició de<br>carxofa al forn<br>Fruita del temps                 | <b>3</b><br>Arròs basmati amb<br>verdures i salsa de soja<br>Truita de calçots i guarnició<br>d'escarola i xerris<br>logurt natural           | <b>4</b><br>Bròquil amb patata<br>Gall dindi al forn<br>amb puré de poma<br>Fruita del temps  | <b>5</b><br>Crema de carbassa<br>amb pipes<br>Llenguado al forn amb<br>llimona i guarnició<br>d'albergínia a la planxa<br>Fruita del temps                  |
| <b>8</b><br>Arròs al curri<br>Mandonguilles vegetals<br>amb verdures<br>Fruita del temps   | <b>9</b><br>Amanida completa amb<br>formatge i codony<br>Torrades amb<br>escalivada i cavalla<br>Fruita del temps                     | <b>10</b><br>Espinacs a la catalana<br>Llom adobat i guarnició de<br>patata al forn<br>Fruita del temps                                       | <b>11</b><br>Mill amb verdures<br>Bruixa a la romana<br>Fruita del temps  | <b>12</b><br>Cigrons saltejats<br>amb sofregit<br>Truita de carbassó i ceba i<br>amanida d'enciam i col<br>llombarda<br>logurt natural                      |
| <b>15</b><br>Hummus d'albergínia amb<br>bastonets de pastanaga<br>Tiretes de pollastre<br>arrebossades<br>Fruita del temps                     | <b>16</b><br>Minestra saltejada<br>amb patata<br>Tofu a la planxa i amanida<br>d'enciam i poma<br>logurt natural                      | <b>17</b><br>Sopa minestrone amb<br>sèmola d'arròs<br>Truita de carxofa i amanida<br>de tomàquet, ceba i olives<br>negres<br>Fruita del temps | <b>18</b><br>Amanida de quinoa<br>Salmó marinat a la planxa i<br>amanida d'enciam i<br>formatge<br>Fruita del temps                                     | <b>19</b><br>Mongetes blanques<br>saltejades amb pebre<br>vermell i ceba<br>Gall dindi a la planxa i<br>guarnició de daus de<br>moniato<br>Fruita del temps |
| <b>22</b><br>Amanida completa<br>amb fruits secs i maduixa<br>Llobarro al forn amb patata,<br>tomàquet, porro i<br>pastanaga<br>logurt natural | <b>23</b><br>Macarrons amb<br>salsa de formatges<br>Hamburguesa de conill i<br>guarnició de pebrot verd al<br>forn<br>Fruita de temps | <b>24</b><br>Bledes amb patata<br>saltejades amb allet<br>Broquetes de pollastre,<br>tomàquet, pebrot i ceba<br>Fruita del temps              | <b>25</b><br>Llenties saltejades<br>amb verdures<br>Ous remenat amb<br>espàrrecs i gambetes i<br>amanida d'enciam i blat<br>de moro<br>Fruita del temps | <b>26</b><br>Crema de verdures amb<br>encenalls de pernil<br>Coca de recapte amb<br>botifarra<br>Fruita del temps   |
| <b>29</b><br><b>VACANCES</b>   | <b>30</b><br><b>VACANCES</b>  | <b>31</b><br><b>VACANCES</b>  |   |   |