

Menú escola Pere Vila

MAIG 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de carbassó i guarnició d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Crema de llegums Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Lluç a la planxa Fruita del temps</p>	<p>Menú de la Mediterrània 5</p> <p>Sopa freda de meló Pastichio (pastís de pasta ECO amb carn) Pastichio de bolonyesa vegetal Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Trita a les fines herbes logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>7</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Fogoner a la romana i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>
<p>10</p> <p>Coliflor amb patata Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam i remolatxa Salsitxes vegetals Fruita del temps</p>	<p>Tortel·linis de formatge amb 11</p> <p>salsa de tomàquet Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Cigrons amb rajolí d'oli Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Rotllets de primavera logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>13</p> <p>Patates gratinades Trita de xampinyons i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Arròs tres delícies (s/pernil) Peix fresc al forn i guarnició de samfaina Fruita del temps</p>
<p>17</p> <p>Crema de carbassó Carn magra amb salsa de verdures i guarnició d'arròs Seitan amb verdures Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Empedrat de mongetes blanques Rap a la llauna i amanida d'enciam i blat de moro Gelats</p>	<p>19</p> <p>Sopa de peix i arròs Trita de patates i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Amanida completa amb bacó cruixent i poma Amb formatge fresc Fideuada ECO de peix amb mica d'allioli Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>FESTIU</p>
<p>24</p> <p>FESTIU</p>	<p>25</p> <p>Macarrons ECO al pesto Ous durs amb salsa de tomàquet i guarnició de pastanaga i olives logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>26</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Fogoner a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Pèsols amb patata Daus de gall dindi amb salsa de poma Trita de carbassó Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Dia de la Nutrició Crema de porro Pizza de cavalla Fruita del temps</p>
<p>31</p> <p>Bledes amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i olives Trita de formatge logurt natural ECO sense sucre</p>		<p>Menú No carn (Semi-vegetarià) Menú No carn-porc Producte ECO / integral</p>	<p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.</p>	<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>

COL DE BRUSSEL·LES

La col de Brussel·les deriva de les cols arrissades i el seu origen segur que l'endevines. Sí, des del segle XIII es cultiven a Bèlgica, encara que ara també es fa en altres llocs com als Països Catalans.

Tenen un gran reconeixement gràcies a les seves propietats culinàries i al seu particular sabor. És per això que t'animen que les provis a casa.

Existeix amb una gran varietat de presentacions, però hem escollit 3...s'ha de començar per algun lloc!

- Cols de Brussel·les al forn amb poma i espinacs -
<https://www.receptescartesianes.cat/recipes/362>

- Cols de Brussel·les amb puré de carbassa, moniato i cruixent de magrana - <https://etselquemenges.cat/que-sopo/cols-de-brusselles-amb-pure>

- Cols de Brussel·les amb alls i cansalada -
<https://alcaliudelacuina.wordpress.com/2013/03/13/cols-de-brussel-les-amb-alls-i-candalada/>



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 hortalisses:

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

Empedrat de mongetes blanques:

mongeta, tomàquet verd, cavalla, pastanaga, oliva negra, sal i oli d'oliva.

Crema de llegums: cigró, mongeta, patata, ceba, carbassó, sal i oli d'oliva.

Fideuada de peix: fideus, calamar, musclo, gambes, brou vegetal, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

Arròs tres delícies: arròs, pernil, ou, pèsol, pastanaga, sal i oli d'oliva.

Amanida Caprese: tomàquet cru, formatge fresc, oli d'oliva, alfàbrega i sal iodada.

Pastichio: Macarrons, carn picada de vedella i de porc, tomàquet triturat, salsa de tomàquet comercial, ceba, llet semidesnatada, fècula de blat de moro, ou líquid, formatge ratllat, oli d'oliva, all, espècies i sal iodada.

Pizza de cavalla: Base de pizza, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, all, verat enllaunat, formatge ratllat, oliva negra sense pinyol i sal iodada.

Sopa de peix i arròs: arròs, fumet de peix (sopa de peix, tomàquet, lluç, ceba, porro, julivert, sal i oli d'oliva).

Fogoner a la romana: fogoner al punt de sal, oli de gira-sol, ou líquid, farina de blat i sal iodada.

Patates gratinades: patata, llet semidesnatada, farina de blat, margarina, formatge ratllat, sal i oli d'oliva.

Salsa de verdures: pastanaga, carbassó, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, llorer, pebre negre mòlt, all, sal i oli d'oliva.

Al pesto: formatge ratllat, alfàbrega, all, sal i oli d'oliva.

A la llauna: pebre vermell, vinagre de vi negre, sal i oli d'oliva.

Hummus de cigrons: Cigró cuit, oli d'oliva, llavor de sèsam, llimona, espècies i all.

Samfaina: pebrot vermell, albergínia, carbassó, all, ceba, oli d'oliva, tomàquet triturat i sal iodada.

Proposta de sopars

MAIG 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espirals amb verdures 3 Lluç gratinat al forn i amanida d'enciam i cogombre logurt natural	Bledes amb patata 4 Llobarro al forn amb tomàquet, porro i pastanaga Fruita del temps	Arròs al curri 5 Remenat d'espàrrecs amb guarnició d'amanida d'enciam, blat de moro i tomàquet Fruita del temps	Sopa de brou amb pasta 6 Seitan amb salsa de verdures Fruita del temps	Patates amb pebre vermell 7 Pollastre a la planxa amb guarnició d'escalivada Fruita del temps
Llenties saltejades 10 amb verdures Truita de ceba i carbassó amb enciam Fruita del temps	Crema de verdures amb 11 fruita seca picada Brotxetes de gall dindi amb ceba i pebrot Fruita del temps	Arròs al forn 12 Calamars a la romana amb pebrot verd al forn Fruita del temps	Mill de verduretes 13 Conill a la planxa amb guarnició de carxofa al forn Fruita del temps	Hummus amb palets i 14 verdures crues Ous gratinats amb pernil i guarnició d'amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural
Macarrons integrals 17 a la napolitana Truita de xampinyons i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita del temps	Bròquil amb patata 18 Gall dindi a la planxa amb tomàquet al forn Fruita del temps	Amanida de llenties 19 Fogoner al forn amb llimona i guarnició de pèsols Fruita del temps	Torrada d'escalivada 20 Tempeh a la planxa amb guarnició de ceba confitada i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	21 FESTIU
Crema de carbassa 24 Pollastre a la taronja amb amanida d'enciam i brots de soja logurt natural	Espinacs a la 25 catalana Bacallà al forn amb cuscús Fruita del temps	Arròs tres delícies 26 Truita francesa amb tomàquet natural i cogombre Fruita del temps	Sopa de brou 27 Calamars a la romana amb amanida d'enciam, olives i pastanaga Fruita del temps	Amanida d'enciam, 28 pastanaga i remolatxa ratllada Cigrons saltejats amb pebre vermell Fruita del temps
31 Espirals amb tomàquet Truita de verduretes Fruita del temps				