



Carrer Canigó, 4 - 17242 Quart (Girona)  
Tel. 972 09 90 75 - 636 25 94 06  
e-mail: capgir@hotmail.com



## MENÚ ESCOLAR AULET DE CELRÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					01
DINAR					FESTIU
SOPAR					
	04	05	06	07	08
DINAR	Macarrons amb sofregit i carn picada Truita francesa i daus de tomàquet amanit Fruita ECO i pa integral	Escudella Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO, remolatxa i olives Iogurt ECO i pa integral	Estofat de cigrons ECO i patata Hamburguesa de vedella amb verduretes Fruita i pa integral	Arròs a la cassola de verdures Croquetes de pernil i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita i pa integral	Patata i mongeta del ganxet bullit amb un rajolí d'oli d'oliva Peix fresc amb salsa de porros Fruita ECO i pa integral
SOPAR	Amanida fruits secs Orada al forn amb patata Fruita	Col, pastanaga i patata bullida amb oli Truita xampinyons - Làctic	Pa amb tomàquet Llenguado a la planxa amb escarola - Fruita	Crema de patata i pastanaga Llom a la planxa amb amanida - Fruita	Sopa d'arròs Costelles de xai amb enciam - Fruita
	11	12	13	14	15
DINAR	Fideuada de peix Truita d'espinaacs amb daus de tomàquet amanit Fruita ECO i pa integral	Crema de carabassó i patata amb crostonets Mandonguilles de carn guisades amb pastanaga i carabassó Iogurt ECO i pa integral	Llenties ECO guisades amb costellò i xoriç Lluç a la planxa amb pastanaga, ceba Fruita ECO i pa integral	Patata i mongeta amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de gall d'indi i amanida d'enciam ECO amb remolatxa i olives Fruita i pa integral	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ou ratllat Peix fresc al forn, pastanaga i porro Fruita i pa integral
SOPAR	Escalivada Bistec de vedella a la planxa i amanida - Làctic	Patata i mongeta verda Truita de patates Fruita	Sopa de galets Llom a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita	Truita francesa amb cus cus i verdures Làctic	Carxofes al forn Cuixa de Pollastre amb verdures a la brasa - Fruita
	18	19	20	21	22
DINAR	Arròs de bolets i formatge Nuggets amb amanida de enciam ECO, remolatxa i olives Fruita ECO i pa integral	Estofat de cigrons ECO amb verdures Pernilet de pollastre amb enciam ECO, olives i blat de moro Iogurt ECO i pa integral	Crema de porro del ganxet amb crostonets de pa Vedella guisada amb pastanaga i carabassó Fruita i pa integral	Patata i bròquil bullit amb oli d'oli d'oliva Peix fresc amb samfaina Fruita i pa integral	Espaguetis integrals de bacó i crema de llet Truita francesa amb amanida d'enciam ECO, tonyina i olives Fruita ECO i pa integral
SOPAR	Amanida Pa amb tomàquet i lluç planxa - Làctic	Crema de verdures Truita francesa i pa amb tomàquet - Làctic	Arròs caldós amb oli Salmó a la planxa amb amanida - Fruita	Menestra de verdures Brotxeta de gall d'indi Fruita	Pèsols saltejats amb pernil Llom a la planxa amb enciam - Fruita
	25	26	27	28	29
DINAR	Macarrons integrals a la bolonyesa Truita de formatge amb enciam ECO, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral	Arròs a la cassola Mandonguilles de peix amb amanida ECO i pastanaga Iogurt ECO i pa integral	Patata, mongeta tendra i pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb daus de tomàquet amanit Fruita i pa integral	 Frijoles mejicanos "Fajitas" de pollastre Fruita tropical	Patates i cigrons ECO bullits Hamburguesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO i pa integral
SOPAR	Sopa d'estrelles Llom a la planxa amb enciam - Fruita	Crema de carbassa Truita de pernil i amanida Fruita	Cus cus amb verdures Sèpia a la planxa Làctic	Mongeta verda i patata Sonsos amb enciam fruita	Arròs amb bolets Truita francesa Fruita

\* Productes ecològics: iogurt, enciam, pomes, peres, taronja plàtan, llenties i cigrons.  
Revisat per la dietista- nutricionista Cristina Planella i Farrugia (CATO20)

## Recepta novembre: La civada

**La civada(avena)** és un **energètic**, conté **hidrats de carboni complexos**, que s'absorbeixen de forma lenta. Ric en aminoàcids essencial (en conté 7 dels 9) i en àcids grassos insaturats.

La civada conté gluten?

És un cereal que de manera natural **no conté gluten**. Però, la trobem a la llista dels aliments que no hauria de consumir una persona celíaca perquè se sol contaminar amb facilitat abans d'arribar al mercat.

**La civada es pot consumir com un gra sencer o en forma de flocs. Els flocs es couen molt ràpid i es poden fer servir en les sopes, pans o postres.**

**El gra sencer, cal rentar-lo i deixeu-lo en remull dues hores com a mínim. Per coure-la, poseu una part de civada per vuit d'aigua i bulliu-ho dues hores.**

### **Blinis de civada**

Ingredients:

- 85 g de civada
- 180 ml de beguda vegetal baixa en sucres
- 1 ou mitjà

### **Elaboració:**

1. Poseu tots els ingredients al vas de la batedora i tritureu fins que quedi tot ben integrat en una massa semilíquida.
2. Aboqueu una cullerada de massa a la paella (prèviament escalfada) per formar un blini d'uns 5 cm de diàmetre, i feu-ne tants com us en càpiguen a la paella.
3. Deixeu que s'infla una mica la massa i gireu-los.
4. Traieu del foc i deixeu que es refredin.
5. Repetiu el procediment fins que s'acabi la massa.

**Es poden acompanyar amb plàtan i canyella, crema de cacau i maduixes.**