



# MENÚ ESCOLAR AULET DE CELRÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02	03	04	05	06
DINAR	Arròs caldós de verdures  Lluç arrebossat amb amanida d'enciam ECO, tonyina, remolatxa i blat de moro  Fruita i pa integral	Mongeta del ganxet amb patates Pernilets de pollastre al forn amb carxofes iceba  Iogurt ECO i pa integral	Crema de carabassa  Vedella guisada amb carxofes i ceba  Fruita ECO i pa integral	Fideuada  Peix fresc al forn amb amanida ECO i tomàquet  Fruita i pa integral	FESTIU
SOPAR	Pa amb tomàquet Truita de botifarra blanca i amanida - Fruita	Escalivada Salmó a la papillote Fruita	Cus cus al curry Truita de carbassó i tomàquet amanit - Fruita	Sopa de verdures Llom a la planxa Làctic	
	09	10	11	12	13
DINAR	Espaguetis al pesto  Lluç al forn amb amanida ECO  Fruita ECO i pa integral	Arròs amb lleties ECO  Botifarra amb amanida de tomàquet i olives  Fruita ECO i pa integral	Vichyssoise amb crostons de pa Rostit de pollastre amb prunes  Fruita i pa integral	Estofat de cigrons ECO  Truita de pernil dolç i amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro  Iogurt EOCi pa integral	Verdura bullida, patata, bròquil i pèsols amb un rajolí d'oli d'oliva Peix fresc al forn amb ceba i pebrot  Fruita i pa integral
SOPAR	Crema de verdures  Hamburguesa de vedella Làctic	Crema de carabassa Lluç arrebossat i enciam Fruita	Quinoa amb verdures Salmó a la planxa  Fruita	Torrada amb escalivada Costelles de conill a la brasa  Fruita	Espirals de colors amb oli i orenga Bikini Fruita
	16	17	18	19	20
DINAR	Arròs a la cassola de verdures Croquetes de pernil i amanida d'enciam, pastanaga i olives  Fruita i pa integral	Escudella de galets  Canelons amb beixamel  Torrans de xocolata	Estofat de cigrons ECO i patata Peix fresc amb salsa verda  Fruita i pa integral	Patata i mongeta tendra  Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO, remolatxa i olives Iogurt ECO i pa integral	Macarrons amb sofregit i soja texturitzada Truita francesa i daus de tomàquet amanit  Fruita ECO i pa integral
SOPAR	Crema de patata i pastanaga Llom a la planxa amb amanida - Fruita	Col, pastanaga i patata bullida amb oli Truita de xampinyons i tomàquet amanit - Làctic	Pa amb tomàquet Hamburguesa a la planxa amb escarola Fruita	Quinoa amb verdures Salmó a la planxa  Fruita	Amanida fruits secs Orada al forn amb patata i ceba Fruita



\* Productes ecològics: iogurt, enciam, pomes, peres, taronja plàtan, lleties i cigrons.  
Revisat per la dietista- nutricionista Cristina Planella i Farrugia (CAT020)

## Recepta desembre: La fruita seca

Les **fruites seques** són les nous, avellanes, ametlles, pistatxos, pinyons, anacards, etc.

Les **fruites dessecades i deshidratades** no són fruites seques, sinó fruites fresques a les quals s'ha reduït el contingut d'aigua per diferents processos, com per exemple: panses, orellanes, figues seques, prunes seques i tenen una composició nutricional molt diferent a la fruita seca.

La fruita seca és rica en **fibra, greixos saludables, proteïnes, vitamines, minerals i substàncies fitoquímiques protectores.**

**Recomanacions de consumir → un grapat cada dia. La fruita seca es pot consumir a partir dels 6 mesos. Aquesta però ha d'estar molta, en pols o crema. A partir dels 4 anys o més ja es podrà donar sencera.**

## Fruita seca banyada amb xocolata

Ingredients:

- 1 grapat (uns 20 g) d'ametlles, avellanes, nous o la fruita seca que agradi
- 20 g de xocolata negra del  $\geq 80\%$

Elaboració:

1. Col·loqueu la xocolata en un bol i desfeu al bany maria.
2. Un cop desfeta, retireu del foc i afegiu-hi la fruita seca. Amb una cullera, remeneu bé la fruita seca perquè s'impregni bé de xocolata
3. Retireu la fruita seca i col·loqueu-la sobre una superfície antiadherent. Deixeu que refredi.