



MENÚ ESCOLAR AULET DE CELRÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		01	02	03	04
DINAR		Crema de carabassó i patata amb crostonets Mandonguilles de carn guisades amb pastanaga i carabassó Iogurt ECO i pa integral	Llenties ECO guisades amb costelló 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		Patata i mongeta verda Trita de patates Fruita	Sopa de galets Llom a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita	Trita francesa amb cus cus i verdures Làctic	Carxofes al forn Cuixa de Pollastre amb verdures a la brasa - Fruita
	07	08	09	10	11
DINAR	Arròs de bolets i formatge Nuggets amb amanida de enciam ECO, remolatxa i olives Fruita ECO i pa integral	Espaguetis integrals amb bacó i crema de llet Trita francesa, enciam ECO, tonyina i olives Fruita ECO i pa integral	Crema de porro amb crostonets de pa Hamburguesa a la planxa amb pastanaga i carabassó Fruita i pa integral	Patata i bròquil bullit amb olí d'oli d'oliva Peix fresc amb samfaina Fruita i pa integral	Estofat de cigrons ECO amb verdures Pernillets de pollastre amb enciam ECO, olives i blat de moro Iogurt ECO i pa integral
SOPAR	Amanida Pa amb tomàquet i lluç planxa - Làctic	Pèsols saltejats amb pernil Llom a la planxa amb enciam - Fruita	Arròs caldós amb oli Salmó a la planxa amb amanida - Fruita	Menestra de verdures Brotxeta de gall d'indi Fruita	Crema de verdures Trita francesa i pa amb tomàquet - Fruita
	14	15	16	17	18
DINAR	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
SOPAR					
	21	22	23	24	25
DINAR	FESTIU	Arròs caldós de verdures Lluç arrebossat amb amanida d'enciam ECO, tonyina, remolatxa i blat de moro Fruita i pa integral	 Amanida de St Jordi Canelons amb beixamel Crema catalana	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
SOPAR		Pa amb tomàquet Trita de botifarra blanca i amanida - Fruita	Escalivada Salmó a la papillote Fruita	Cus cus al curry Trita de carabassó i tomàquet amanit - Fruita	Sopa de verdures Llom a la planxa Làctic
	28	29	30		
	Macarrons amb tomata i soja texturitzada 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		
SOPAR	Minestra de verdures Hamburguesa de vedella Làctic	Crema de carabassa Lluç arrebossat i enciam Fruita	Quinoa amb verdures Salmó a la planxa Fruita		

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



L'escudella i carn d'olla és un plat tradicional de la cuina catalana, especialment típic a l'hivern i en dates assenyalades com Nadal. Es tracta d'un brou ric i un plat de carn abundant, on es combinen diferents tipus de carn i verdures per aconseguir un sabor intens.

Ingredients:

Per a l'escudella (brou):

1 ossada de vedella (de l'olla de carn)
1 os de pernil (opcional)
1 peu de porc (opcional)
1 conill (opcional)
1 tros de gallina o pollastre
2 pastanagues
2 porros
1 branca d'api
1 ceba
1 fulla de llorer
Sal

Aigua (aproximadament 3-4 litres)

Per a la carn d'olla:

1 tros de carn de vedella (són habituals les costelles, el morro o la carn magra)
1 tros de carn de porc (pot ser costella, botifarra o una peça de llom)
2 botifarres (una d'orientació negra i una altra blanca)
1 morro de porc
1 os de pernil
1 botifarra de pagès (opcional)
1 tros de carn de conill (opcional)

Per a l'acompanyament:

Cigrons (uns 100 g, remullats la nit abans)
Arròs o fideus (opcional)
Galets o pasta per a l'escudella (si es vol servir com a sopa)

Elaboració:

Preparar el brou:

En una olla gran, col·loca tots els ingredients per al brou: l'ossada de vedella, el peu de porc, la gallina, la ceba, els porros, les pastanagues, l'api i el llorer.

Afegeix aigua fins que cobreixi els ingredients i deixa-ho coure a foc lent durant unes 2-3 hores. És important que el brou no bulli massa fort per evitar que es torni turbi.

Quan estigui cuit, cola el brou i reserva tant el líquid com les carns i verdures.

Preparar la carn d'olla:

A la mateixa olla del brou, posa les carns (vedella, porc, conill, etc.) i els cigrons remullats. Deixa-ho coure tot junt a foc lent durant unes 2 hores, fins que la carn sigui tendra i els cigrons estiguin fets.

Un cop tot estigui cuit, retira la carn i les verdures de l'olla i reserva.

Elaborar l'escudella:

Si vols fer la sopa de l'escudella, afegeix arròs, fideus o galets al brou, i deixa-ho coure fins que estigui cuit. La sopa ha de ser bastant espessa.

Muntar el plat:

Serveix l'escudella en un bol amb el brou i els fideus o l'arròs.

A banda, serveix les carns d'olla (la vedella, porc, botifarres, morro de porc, etc.) tallades en porcions individuals.