



## MENÚ ESCOLAR AULET DE CELRÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	03	04	05	06	07
DINAR	FESTIU	Espirals amb salsa de tomàquet Truita francesa i amanida d'enciam ECO i olives Fruita i pa integral	Arròs caldós de verdures Lluç arrebossat amb amanida d'enciam ECO, tonyina, remolatxa i blat de moro Fruita i pa integral	Patata, mongeta tendra i pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb daus de tomàquet amanit Fruita i pa integral	Llenties ECO guisades amb costelló i xoriç Peix fresc a la planxa amb verduretes Fruita ECO i pa integral
SOPAR		Bròcoli i patata Brotxeta de gall dindi Fruita	Pa amb tomàquet Truita de botifarra blanca i amanida - Fruita	Cus cus amb verdures Sèpia a la planxa Làctic	Mongeta i patata Sonsos amb enciam fruita
	10	11	12	13	14
DINAR	Arròs a la cassola Mandonguilles de peix amb amanida ECO i pastanaga Fruita ECO i pa integral	Mongeta del ganxet amb patates Pernillets 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	Macarrons integrals a la bolonyesa Truita de formatge amb enciam ECO, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral
SOPAR	Crema de carabassa Truita de pernil 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	Sopa d'estrelles Llom a la planxa amb enciam - Fruita
	17	18	19	20	21
DINAR	Espaguetis integrals al pesto Lluç al forn amb amanida ECO Fruita ECO i pa integral	Arròs amb llenties 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 ECO i 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	Espirals de colors amb oli 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	Crema de verdures Bikini Fruita
	24	25	26	27	28
DINAR	Macarrons amb sofregit i carn picada Truita francesa i daus de tomàquet amanit Fruita ECO i pa integral	Escudella Lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, remolatxa i olives iogurt ECO i pa integral	Estofat de llenties ECO i patata Hamburguesa de vedella amb verduretes Fruita i pa integral	 Cuscús de verdures i pollastre Amanida de taronja amb canyella	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 i ceba - Fruita	Col, pastanaga i patata bullida amb oli Truita xampinyons t - 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
	24	25	26	27	28
DINAR	Fideuada de peix Truita d'espínacs amb daus de tomàquet amanit Fruita ECO i pa integral				
SOPAR	Escalivada Bistec de vedella a la planxa i amanida - Làctic				

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



La crema catalana és un postre tradicional de la cuina catalana, molt similar a la crème brûlée francesa, però amb un toc de canyella i llimona. Aquí tens la recepta bàsica per fer-la:

**Ingredients:**

- 1 litre de llet
- 6 rovells d'ou
- 200 g de sucre
- 1 branca de canyella
- La pell d'una llimona (només la part groga)
- 40 g de maizena (farina de blat de moro)
- 1 culleradeta d'extracte de vainilla (opcional)
- Sucre per cremar

**Instruccions:**

1. **Infusionar la llet:** En un cassó, escalfar la llet amb la branca de canyella i la pell de llimona (vigila que no bulli massa). Quan comenci a escalfar-se, retirar-ho del foc i deixar-ho reposar uns 5-10 minuts per tal que es fugin els sabors.
2. **Batre els rovells:** Mentrestant, en un bol gran, bat els rovells d'ou amb el sucre fins que la mescla es torni suau i cremosa.
3. **Afegir la maizena:** Dissol la maizena en una mica de llet freda i afegeix-la a la mescla de rovells i sucre. Bat bé perquè s'integri tot.
4. **Temperatura de la llet:** Un cop la llet infusionada s'ha refredat una mica (aproximadament uns 10 minuts), retira la branca de canyella i la pell de llimona. Després, afegeix-la poc a poc a la mescla de rovells i sucre, tot remenant constantment.
5. **Coure la crema:** Torna la mescla al cassó i cuina a foc baix sense deixar de remenar fins que espesseixi. Ha de quedar una textura cremosa, però no ha de bullir.
6. **Refredar la crema:** Un cop espessida, retira la crema del foc i distribueix-la en recipients petits o en un sol recipient, segons prefereixis. Deixa refredar a temperatura ambient i després posa-la a la nevera durant almenys 2 hores perquè agafi consistència.
7. **Cremar la superfície:** Just abans de servir-la, espolvoreja una capa fina de sucre sobre la superfície de la crema i crema'l amb un cremador de cuina (o, si no tens, pots fer-ho al forn amb la funció de gratinat, sempre vigilant que no es cremi massa).