



MENÚ ESCOLAR AULET DE CELRÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01	02
DINAR				FESTIU	FESTIU
SOPAR					
	05	06	07	08	09
DINAR	FESTIU	Arròs amb salsa de tomàquet Nuggets amb amanida d'enciam ECO, cogombre i olives Pa integral i Fruita ECO	Amanida de cigrons amb tomàquet i ceba Pernilets de pollastre al forn i amanida d'enciam ECO i remolatxa Pa i iogurt ECO	Macarrons a la carbonara Lluç al forn amb amanida d'enciam ECO i pastanaga Pa integral i fruita	Llenties ECO amb tonyina i olives Truita de pernil dolç i amanida d'enciam ECO i tomàquet Pa i Fruita
SOPAR		Crema de patata i pastanaga Lluç al forn i enciam -Fruita	Amanida variada Truita de patates Fruita	Verdures a la planxa Bistec de cavall a la planxa iogurt	Pa amb tomàquet Llonza de porc a la planxa amb tomàquet - Fruita
	12	13	14	15	16
DINAR	Arròs integral amb salsa de tomàquet i verdures Lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO i pastanaga Pa integral i iogurt ECO	Patata i mongeta bullida Pit de pollastre a la planxa amb saltejats de pèsols Pa i Fruita	Cigrons ECO i patates bullides Truita francesa i amanida d'enciam ECO, olives i ceba tendra Pa i fruita	Amanida amb tonyina, pastanaga i olives Espaguetis integrals amb tomàquet i carn picada Pa integral i Fruita ECO	Crema de porro amb crostonets de pa Hamburguesa de vedella amb patates fregides Pa i Fruita ECO
SOPAR	Amanida amb nous Truita de carbassó i pa i tomàquet - iogurt	Amanida de pasta Verat arrebossat Fruita	Minestra Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita	Pollastre al forn amb patates i verdures Fruita	Amanida variada Pizza casolana iogurt
	19	20	21	22	23
DINAR	Arròs a la cassola de carn i peix Croquetes de pollastre i amanida d'enciam ECO i pastanaga Pa i Fruita	Llenties ECO amb olives, pastanaga i blat de moro Lluç al forn amb tomàquet amanit Pa integral i Fruita ECO	Patata, mongeta, pèsol i pastanaga Truita d'espínacs i amanida d'enciam ECO i tonyina Pa i fruita	Crema de cigrons amb crostonets de pa Salsitxes amb amanida ECO d'enciam, pastanaga i blat de moro Pa integral i Fruita ECO	 Amanida anglesa Fish and xips iogurt ECO
SOPAR	Amanida tropical Truita francesa i pa amb tomàquet - Fruita	Vichissoise amb pa torrat Bistec de vedella planxa i xampinyons - iogurt	Cous cous amb verdures Salmó a la planxa amb enciam - Fruita	Tomàquet amb mozzarella Llom a la planxa amb pa amb tomàquet - Fruita	Amanida variada amb pipes Truita de patates - iogurt
	26	27	28	29	30
	Raviolis amb salsa de tomàquet Truita de carbassó i amanida d'enciam ECO, olives i remolatxa Pa i Fruita	Patata i mongeta bullida Mandonguilles de peix amb salsa tomata Pa integral i Fruita ECO	Arròs amb Llenties ECO de verdures Lluç al forn amb samfaina Pa i fruita	Cigrons ECO amb tonyina, olives i ceba Pit de pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet Pa integral i iogurt ECO	Patates estofades Peix fresc al forn i ceba caramelitzada Pa i Fruita ECO
SOPAR	Amanida d'enciams variats i tomàquet Llenguado planxa - Fruita	Sopa de fideus Pit de gall d'indi arrebossat iogurt	Crema de carbassó Truita de xampinyons amb pa amb tomàquet - Fruita	Endívies amb blat de moro i tonyina Bikini - Fruita	Espàrrecs blancs amb oli Costelles de xai amb pa amb tomàquet - iogurt

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



Aquí tens una recepta tradicional de fricandó, un plat clàssic de la cuina catalana, perfecte per als dies frescos i per compartir amb família o amics.

Fricandó de vedella amb moixernons

Ingredients (per a 4 persones):

800 g de llata de vedella (tallada a filets fins)
1 ceba gran
2 tomàquets madurs
2 grans d'all
1 got de vi blanc sec (o vi ranci)
500 ml de brou de carn (aprox.)
30 g de moixernons secs (o frescos si és temporada)
Farina per enfarinar
Oli d'oliva verge extra
Sal i pebre

Opcional per a la picada (molt recomanable!):

Unes ametlles torrades (unes 8-10)
1 all
Julivert fresc
Un trosset de xocolata negra (molt típic en algunes versions)

Elaboració:

Hidrata els moixernons (si són secs) en aigua tèbia durant uns 30 minuts. Després escorre'ls i reserva l'aigua colada (pot servir per reforçar el gust del brou).

Enfarina lleugerament la carn, salpebra i daura-la en una cassola amb oli d'oliva. Reserva.

A la mateixa cassola, sofregeix la ceba ben trinxada a foc suau fins que sigui ben daurada.

Afegeix els tomàquets ratllats i els alls picats. Deixa que es cogui tot fins que quedi un sofregit espès.

Incorpora la carn de nou a la cassola. Afegeix el vi blanc i deixa que s'evapori l'alcohol (uns minuts).

Cobreix amb brou de carn (i una mica de l'aigua dels moixernons, si vols) fins que la carn estigui ben coberta. Deixa coure a foc lent uns 45 minuts - 1 hora.

Afegeix-hi els moixernons i cuina uns 10-15 minuts més.

Fes la picada al morter (o amb batedora): ametlles, all, julivert, i si vols un toc de xocolata negra. Afegeix-la a la cassola i deixa coure 5-10 minuts més perquè lligui bé.

Suggeriment:

Serveix amb arròs blanc, patates al forn, o un bon pa per sucar!