



MENÚ ESCOLAR AULET DE CELRÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02	03	04	05	06
DINAR	Arròs tres delícies (arròs, pèsols, pernil dolç i truita) Pollastre al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Pa i Fruita ECO	Llenties ECO amb tonyina, blat de moro i pastanaga Filet de lluç enfarinat amb tomata amanida Pa integral i iogurt ECO	Patata, pèsol i bròcoli Truita de pernil dolç i amanida d'enciam ECO, blat de moro i cogombre Pa i fruita	Macarrons integrals amb sofregit i carn picada Peix fresc al forn a l'aroma de farigola Pa integral i Fruita ECO	Cigrons amb patates bullides Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam ECO, blat de moro i remolatxa Pa i Fruita
SOPAR	Amanida de pasta Bacallà al forn amb ceba Fruita	Espinacs a la crema Pa amb tomàquet truita francesa - iogurt	Purè de patata Llom a la planxa Fruita	Amanida variada Pizza de tonyina Fruita	Minestra saltejada Salsitxes amb enciam Fruita
	09	10	11	12	13
DINAR	Espirals amb olives, blat de moro i pastanaga Lluç a la planxa i amanida d'enciam ECO i remolatxa Pa i Fruita ECO	Cigrons ECO amb patates bullides Pit de pollastre i amanida d'enciam ECO, tomata i ceba tendra Pa integral i iogurt ECO	Crema de verdures amb crostonets de pa Botifarra i tomàquet amanit Pa i fruita	Arròs amb llenties de verdures Bunyols de bacallà amb amanida d'enciam ECO i pastanaga Pa integral i Fruita ECO	Mongeta del ganxet bullida amb patates Truita d'espinacs amb amanida d'enciam ECO i tomàquet Pa i Fruita
SOPAR	Amanida amb nous Costelles de xai amb pa i tomàquet - iogurt	Cus cus amb verdures i ou dur a daus Fruita	Escalivada Pa amb tomàquet i truita a la francesa - Làctic	Purè de patata Broixeta de gall d'indi amb verdures - Fruita	Salmó al papillote amb verdures i arròs blanc Fruita
	16	17	18	19	20
DINAR	Arròs integral amb salsa de tomàquet Nuggets amb amanida d'enciam ECO, cogombre i olives Pa i Fruita ECO	Amanida de cigrons ECO amb tomàquet i ceba Pernilets de pollastre al forn i amanida d'enciam ECO i remolatxa Pa integral i iogurt ECO	 DINAR SORPRESA	Llenties ECO amb tonyina, blat de moro i olives Truita de pernil dolç i amanida d'enciam ECO i tomàquet Pa integral i Fruita	Purè de patates amb rostos Mandonguilles de peix amb salsa de tomata Pa i Fruita ECO
SOPAR	Crema de patata i pastanaga Lluç amb 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 i tomàquet amanit - Fruita	Sopa de pasta Hamburguesa de vedella amb ceba - iogurt

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





Aquí tens una recepta tradicional de crema catalana cremada, un clàssic de la cuina catalana:

Ingredients (per a 4-6 persones)

1 litre de llet sencera

8 rovells d'ou

200 g de sucre (repartits: 150 g per la crema i 50 g per cremar)

40 g de midó de blat de moro (Maizena)

1 pela de llimona (sense part blanca)

1 branca de canyella

🍳 Elaboració

Infusiona la llet

En una cassola, posa la llet (reserva una mica per desfer la Maizena), la pela de llimona i la canyella. Escalfa a foc mitjà fins que comenci a bullir. Apaga el foc i deixa reposar uns minuts perquè infusionin els aromes.

Barreja rovells i sucre

En un bol, bat els rovells d'ou amb el sucre fins que blanquegin.

Afegeix la Maizena

Desfés la Maizena amb la llet que has reservat (freda), i afegeix-la a la barreja de rovells i sucre. Remena bé fins que quedi homogeni.

Cola la llet infusionada

Treu la pela de llimona i la canyella, i incorpora la llet calenta poc a poc a la barreja, remenant constantment.

Espesteix la crema

Torna a posar la barreja a la cassola a foc baix, remenant sense parar amb una cullera de fusta o batedor manual, fins que espesseixi (no ha de bullir!).

Refreda

Quan la crema estigui espessa, aboca-la en cassoles individuals. Deixa refredar a temperatura ambient i després posa-les a la nevera almenys 2 hores.

Crema el sucre

Just abans de servir, espolvoreja una capa fina de sucre per sobre i crema'l amb un bufador o pala de cremar fins que es formi una capa de caramel cruixent.

🍴 Consells

És important que la crema no arribi a bullir un cop has afegit els ous, perquè no es talli.

Si no tens bufador ni pala de cremar, pots posar les cassoles sota el grill molt calent del forn durant pocs segons (vigila que no es cremi massa).