



Capgir Serveis
Capgir Serveis
Capgir Serveis
Capgir Serveis

Carrer Canigó, 4 - 17242 Quart (Girona)
Tel. 972 09 90 75 - 636 25 94 06
e-mail: capgir@hotmail.com



MENÚ ESCOLAR AULET DE CELRÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04	05
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 i ceba 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	Espirals amb salsa de tomàquet Truita francesa i amanida d'enciam ECO i olives Fruita i pa integral
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	Bròcoli i patata Brotxeta de gall dindi Fruita
	08	09	10	11	12
DINAR	FESTIU	Verdura bullida, patata, bròquil i pèsols amb un rajolí d'oli d'oliva 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 ECO 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
	15	16	17	18	19
DINAR	Macarrons amb sofregit i carn picada Truita francesa i daus de tomàquet amanit Fruita ECO i pa integral	Purè de patates Hamburguesa de vedella amb verduretes Iogurt ECO i pa integral	Sopa de galets Rostit de nadal amb pollastre Torrans Fruita i pa integral	Estofat de cigrons ECO i patata Peix fresc al forn amb ceba Fruita i pa integral	Arròs a la cassola de verdures Croquetes de pernil i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita i pa integral
SOPAR	Amanida fruits secs Orada al forn amb patata i ceba Fruita	Col, pastanaga i patata bullida amb oli Truita de xampinyons i tomàquet amanit - Làctic	Sopa d'arròs Costelles de xai amb enciam Fruita	Crema de patata i pastanaga Llom a la planxa amb amanida Fruita	Pa amb tomàquet Llenguado a la planxa amb escarola Fruita

* Productes ecològics: iogurt, enciam, pomes, peres, taronja plàtan, lleties i cigrons.
Revisat per la dietista- nutricionista col·legada CAT020



Bon Nadal i
Bones Festes !



CANELONS DE ROSTIT

Ingredients (per a 4 persones):

- * 12–16 plaques de canelons
- * 300 g de carn rostida (vedella, porc i/o pollastre)
- * 1 ceba
- * 1 tomàquet madur
- * 1 gra d'all
- * 1 mica de vi blanc
- * Oli d'oliva, sal, pebre i nou moscada
- * 50 g de mantega
- * 50 g de farina
- * ½ litre de llet (per a la beixamel)
- * Formatge ratllat per gratinar

- **Preparació:**

1. Bull les plaques de canelons segons les instruccions del fabricant. Estén-les sobre un drap perquè no s'enganxin.
2. Prepara el farcit:
 - * Sofregeix la ceba i l'all picats.
 - * Afegeix-hi el tomàquet i deixa coure uns minuts.
 - * Incorpora la carn rostida picada i un raig de vi blanc.
 - * Salpebra i reserva.
3. Fes la beixamel:
 - * Fon la mantega, afegeix la farina i remena fins que agafi color.
 - * Afegeix la llet poc a poc sense parar de remenar fins a obtenir una salsa espessa.
 - * Salpebra i afegeix-hi una mica de nou moscada.
4. Munta els canelons:
 - * Posa una cullerada de farcit a cada placa i enrotlla.
 - * Col·loca'ls en una safata amb una mica de beixamel a la base.
 - * Cobreix-los amb la resta de la beixamel i empolvora-hi formatge ratllat.
5. Gratina al forn fins que quedin daurats.