



## MENÚ ESCOLAR AULET DE CELRÀ-sense carn

|       | Dilluns                                                                                                                    | Dimarts                                                                                                              | Dimecres                                                                                                                                                                           | Dijous                                                                                                                              | Divendres                                                                                                                                |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 02                                                                                                                         | 03                                                                                                                   | 04                                                                                                                                                                                 | 05                                                                                                                                  | 06                                                                                                                                       |
| DINAR | Espaguetis integrals al pesto<br>Lluç al forn amb amanida ECO<br>Fruita ECO i pa integral                                  | Arròs amb llenties ECO<br>Salsitxes vegetals amb amanida de tomàquet i olives<br>Fruita ECO i pa integral            | Vichyssoise amb crostons de pa<br>Hamburguesa vegetal amb prunes<br>Fruita i pa integral                                                                                           | Estofat de cigrons ECO <b>s/carn</b><br>Trita de formatge i amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro<br>logurt ECO i pa integral | Verdura bullida, patata, bròquil i pèsols amb un rajolí d'oli d'oliva<br>Peix fresc al forn amb ceba i pebrot<br>Fruita i pa integral    |
| SOPAR | Espirals de colors amb oli i orenga<br>Hamburguesa planxa- Làctic                                                          | Crema de carabassa<br>Lluç arrebossat i enciam - Fruita                                                              | Quinoa amb verdures<br>Salmó a la planxa<br>Fruita                                                                                                                                 | Torrada amb escalivada<br>Costelles de conill a la brasa<br>Fruita                                                                  | Crema de verdures<br>Bikini<br>Fruita                                                                                                    |
|       | 09                                                                                                                         | 10                                                                                                                   | 11                                                                                                                                                                                 | 12                                                                                                                                  | 13                                                                                                                                       |
| DINAR | Macarrons amb sofregit i verdures<br>Trita francesa i daus de tomàquet amanit<br>Fruita ECO i pa integral                  | Escudella<br>Salsitxes vegetals a la planxa amb amanida d'enciam ECO, remolatxa i olives<br>logurt ECO i pa integral | Estofat de cigrons ECO i patata <b>s/carn</b><br>Hamburguesa vegetal amb verduretes<br>Fruita i pa integral                                                                        | Patata i mongeta del ganxet bullit amb un rajolí d'oli d'oliva<br>Lluç a la planxa amb salsa de porros<br>Fruita ECO i pa integral  | FESTIU                                                                                                                                   |
| SOPAR | Amanida fruits secs<br>Orada al forn amb patata i ceba - Fruita                                                            | Col, pastanaga i patata<br>Trita de xampinyons i tomàquet amanit - Làctic                                            | Pa amb tomàquet<br>Llenguado a la planxa amb escarola - Fruita                                                                                                                     | Sopa d'arròs<br>Costelles de xai amb enciam - Fruita                                                                                |                                                                                                                                          |
|       | 16                                                                                                                         | 17                                                                                                                   | 18                                                                                                                                                                                 | 19                                                                                                                                  | 20                                                                                                                                       |
| DINAR | FESTIU                                                                                                                     | Fideuada de peix<br>Trita d'espínacs amb daus de tomàquet amanit<br>Fruita ECO i pa integral                         | Crema de carabassó i patata amb crostonets<br>Mandonguilles de peix guisades amb pastanaga i carabassó<br>logurt ECO i pa integral                                                 | Llenties ECO guisades amb verdures<br>Lluç a la planxa amb pastanaga, ceba<br>Fruita ECO i pa integral                              | Patata i mongeta amb un rajolí d'oli d'oliva<br>Salsitxes vegetals i amanida d'enciam ECO amb remolatxa i olives<br>Fruita i pa integral |
| SOPAR |                                                                                                                            | Escalivada<br>Bistec de vedella a la planxa i amanida - Làctic                                                       | Patata i mongeta verda<br>Trita de patates<br>Fruita                                                                                                                               | Sopa de galets<br>Llom a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita                                                                     | Trita francesa amb cuscús i verdures<br>Làctic                                                                                           |
|       | 23                                                                                                                         | 24                                                                                                                   | 25                                                                                                                                                                                 | 26                                                                                                                                  | 27                                                                                                                                       |
| DINAR | Arròs de bolets i formatge<br>Croquetes vegetals amb amanida de enciam ECO, remolatxa i olives<br>Fruita ECO i pa integral | Espaguetis integrals amb crema de llet<br>Trita francesa, enciam ECO, tonyina i olives<br>Fruita ECO i pa integral   | <br>Amanida cèsar<br>Hamburguesa vegetal amb patates fregides<br>logurt La fageda amb lacasitos | Patata i bròquil bullit amb oli d'oli d'oliva<br>Peix fresc amb samfaina<br>Fruita i pa integral                                    | Estofat de cigrons ECO amb verdures<br>Salsitxes vegetals amb enciam ECO, olives i blat de moro<br>Fruita i pa integral                  |
| SOPAR | Amanida<br>Pa amb tomàquet i lluç planxa - Làctic                                                                          | Pèsols saltejats amb pernil<br>Llom a la planxa amb enciam - Fruita                                                  | Arròs caldós amb oli<br>Trita de patates amb amanida - Fruita                                                                                                                      | Menestra de verdures<br>Brotxeta de gall d'indi<br>Fruita                                                                           | Crema de verdures<br>Trita francesa i pa amb tomàquet - Fruita                                                                           |

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

## Coca de llardons

### Ingredients

- 1 làmina de pasta de full
- 100 g de llardons
- 80 g de sucre
- 30 g de pinyons
- 1 ou (per pintar)
- Sucre per empolsinar

### Preparació

1. Preescalfa el forn a 200 °C (calor amunt i avall).
2. Pica els llardons (a ganivet o picadora), però no massa fins: millor que quedin trossets.
3. Estén la pasta de full sobre el paper de forn.
4. Reparteix els llardons picats per sobre i escampa el sucre.
5. Doblega la massa per la meitat (o cobreix amb una altra làmina si vols la coca més gruixuda) i passa suaument el corró perquè s'integrin els ingredients.
6. Dona forma a la coca (rectangular o ovalada).
7. Pinta amb l'ou batut.
8. Escampa pinyons per sobre i afegeix una mica més de sucre.
9. Enforna 15–20 minuts, fins que estigui ben daurada.
10. Deixa refredar una mica... i a gaudir!

### Consells

Pots afegir ratlladura de llimona o una mica de matafaluga si t'agrada el toc aromàtic.

Si vols una coca més cruixent, empolsina sucre just abans de posar-la al forn.

