



MENÚ ESCOLAR AULET DE CELRÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02	03	04	05	06
DINAR	Espaguetis integrals al pesto Lluç al forn amb amanida ECO Fruita ECO i pa integral	Arròs amb llenties ECO Botifara 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 i orenga Hamburguesa planxa- 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
	09	10	11	12	13
DINAR	Macarrons amb sofregit i carn picada Truita francesa i daus de tomàquet amanit Fruita ECO i pa integral	Escudella Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO, remolatxa i olives iogurt ECO i pa integral	Estofat de cigrons ECO i patata Hamburguesa de vedella amb verdures Fruita i pa integral	Patata i mongeta del ganxet bullit amb un rajolí d'oli d'oliva Lluç a la planxa amb salsa de porros Fruita ECO i pa integral	FESTIU
SOPAR	Amanida fruits secs Orada al forn amb patata i ceba - Fruita	Col, pastanaga i patata Truita de xampinyons i tomàquet amanit - Làctic	Pa amb tomàquet Llenguado a la planxa amb escarola - Fruita	Sopa d'arròs Costelles de xai amb enciam - Fruita	
	16	17	18	19	20
DINAR	FESTIU	Fideuada de peix Truita d'espínacs amb daus de tomàquet amanit Fruita ECO i pa integral	Crema de carabassó i patata amb crostonets Mandonguilles de carn guisades amb pastanaga i carabassó iogurt ECO i pa integral	Llenties ECO guisades amb costelló i xoriç Lluç a la planxa amb pastanaga, ceba Fruita ECO i pa integral	Patata i mongeta amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de gall d'indi i amanida d'enciam ECO amb remolatxa i olives Fruita i pa integral
SOPAR		Escalivada Bistec de vedella a la planxa i amanida - Làctic	Patata i mongeta verda Truita de patates Fruita	Sopa de galets Llom a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita	Truita francesa amb cuscús i verdures Làctic
	23	24	25	26	27
DINAR	Arròs de bolets i formatge Nuggets amb amanida de enciam ECO, remolatxa i olives Fruita ECO i pa integral	Espaguetis integrals amb bacó i crema de llet Truita francesa, enciam ECO, tonyina i olives Fruita ECO i pa integral	 Amanida cèsar Hamburguesa amb patates fregides iogurt La fageda amb lacasitos	Patata i bròquil bullit amb oli d'oli d'oliva Peix fresc amb samfaina Fruita i pa integral	Estofat de cigrons ECO amb verdures Pernilets de pollastre amb enciam ECO, olives i blat de moro Fruita i pa integral
SOPAR	Amanida Pa amb tomàquet i lluç planxa - Làctic	Pèsols saltejats amb pernil Llom a la planxa amb enciam - Fruita	Arròs caldós amb oli Truita de patates amb amanida - Fruita	Menestra de verdures Brotxeta de gall d'indi Fruita	Crema de verdures Truita 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.

