



MENÚ ESCOLAR AULET DE CELRÀ-sense carn

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	02	03	04	05	06
DINAR	Macarrons integrals a la bolonyesa de verdures Trita de formatge amb enciam ECO, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral	Arròs a la cassola s/carn Mandonguilles de peix amb amanida ECO i pastanaga Iogurt ECO i pa integral	Patata, mongeta tendra i pastanaga Salsixes vegetals a la planxa amb daus de tomàquet amanit Fruita i pa integral	Llenties ECO guisades amb verdures Peix fresc a la planxa amb verduretes Fruita ECO i pa integral	Patates i cigrons ECO bullits Hamburguesa vegetal amb enciam ECO i olives Fruita ECO i pa integral
SOPAR	Sopa d'estrelles Llom a la planxa amb enciam - Fruita	Crema de carbassa Trita de pernil i amanida Fruita	Cus cus amb verdures Sèpia a la planxa Làctic	Mongeta i patata Salsixes amb enciam fruita	Arròs amb bolets Trita francesa Fruita
	09	10	11	12	13
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 Salsixes vegetals al forn amb carxofes i ceba Iogurt ECO i pa integral	Crema de carbassa Hamburguesa vegetal 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 Trita francesa i amanida d'enciam ECO i olives Fruita i pa integral
SOPAR	Pa amb tomàquet Trita de botifarra blanca i amanida - Fruita	Escalivada Salmó a la papillote Fruita	Cus cus al curry Trita de carbassó i tomàquet amanit - Fruita	Sopa de verdures Llom a la planxa Làctic	Bròcoli i patata Brotxeta de gall dindi Fruita
	16	17	18	19	20
DINAR	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 llenties ECO Salsixes vegetals amb amanida de tomàquet i olives Fruita ECO i pa integral	 Sopa de Wonton (fideus) Chop Suey de tofu Fruita	Estofat de cigrons ECO s/carn Trita de formatge i amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro Iogurt ECO i pa integral	Espaguetis al pesto Peix fresc al forn amb ceba i pebrot Fruita i pa integral
SOPAR	Espirals de colors amb oli i orenga Hamburguesa - Làctic	Crema de carbassa 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
	23	24	25	26	27
DINAR	Macarrons amb sofregit i verdures Trita francesa i daus de tomàquet amanit Fruita ECO i pa integral	Escudella s/carn Salsixes vegetals a la planxa amb amanida d'enciam ECO, remolatxa i olives Iogurt ECO i pa integral	Estofat de cigrons ECO i patata Hamburguesa vegetal amb verduretes Fruita i pa integral	Arròs a la cassola de verdures Croquetes de bacallà i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita i pa integral	Patata i mongeta del ganxet bullit amb un rajolí d'oli d'oliva Peix fresc amb salsa de porros Fruita ECO i pa integral
SOPAR	Amanida fruits secs Orada al forn amb patata i ceba - Fruita	Col, pastanaga i patata bullida amb oli Trita de xampinyons i tomàquet amanit - Làctic	Pa amb tomàquet Llenguado a la planxa amb escarola Fruita	Crema de patata i pastanaga Llom a la planxa amb amanida Fruita	Sopa d'arròs Costelles de xai amb enciam Fruita

* Productes ecològics: iogurt, enciam, pomes, peres, taronja plàtan, llenties i cigrons.

Revisat per la dietista- nutricionista col·legada CAT020

Coca de Sant Josep (amb crema)

Ingredients

Per a la massa:

- * 500 g de farina de força
- * 100 g de sucre
- * 100 g de mantega a temperatura ambient
- * 2 ous
- * 25 g de llevat fresc (o 7 g de llevat sec de forner)
- * 200 ml de llet tèbia
- * Ratlladura de llimona
- * 1 pessic de sal

Per a la crema pastissera:

- * 500 ml de llet
- * 4 rovells d'ou
- * 100 g de sucre
- * 40 g de maizena
- * Pell de llimona
- * 1 branca de canyella

Per decorar:

- * Pinyons
- * Sucre
- * 1 ou batut (per pintar)

Elaboració

Preparem la massa

1. Desfés el llevat amb la llet tèbia.
2. En un bol gran, barreja la farina, el sucre i la sal.
3. Afegeix els ous, la mantega, la ratlladura de llimona i la llet amb el llevat.
4. Pasta fins que la massa sigui fina i elàstica (uns 10–15 minuts).
5. Deixa reposar tapada amb un drap durant 1–2 hores, fins que dobli el volum.

Fem la crema

1. Escalfa la llet amb la pell de llimona i la canyella.
2. A part, barreja els rovells amb el sucre i la maizena.
3. Afegeix la llet colada a poc a poc sense deixar de remenar.
4. Torna-ho al foc fins que espesseixi.
5. Deixa refredar tapada amb film a pell.

Donem forma

1. Estira la massa en forma ovalada sobre paper de forn.
2. Deixa reposar 30–45 minuts més.
3. Pinta amb ou batut.
4. Decora amb la crema fent ratlles o un enreixat.
5. Afegeix pinyons i sucre per sobre.

Fornejar

- * Forn preescalfat a 180 °C durant 20–25 minuts, fins que sigui daurada.

