




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-sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	06	07	08	09	10
DINAR	FESTIU	Fideuada de peix Trita d'espínacs amb daus de tomàquet amanit Fruita ECO i pa integral	Crema de carabassó i patata amb crostonets Mongeta del ganxet amb verdures iogurt ECO i pa integral	Llenties ECO guisades amb verdures Lluç a la planxa amb pastanaga, ceba Fruita ECO i pa integral	Patata i mongeta amb un rajolí d'oli d'oliva Hamburguesa vegetal a la planxa i enciam ECO amb remolatxa i olives Fruita i pa integral
SOPAR		Crema verdures + pollastre + fruita	Amanida + tonyina + pa integral + iogurt	Verdura saltejada + gall dindi + fruita	Crema carbassa + peix + iogurt
	13	14	15	16	17
DINAR	Arròs de bolets i formatge Lluç al forn amb amanida de enciam ECO, remolatxa i olives Fruita ECO i pa integral	Espaguetis integrals amb soja texturitzada i crema de llet Trita francesa, enciam ECO, pastanaga i olives Fruita ECO i pa integral	Crema de porro amb crostonets de pa Llenties ECO amb carbonara de vedures Fruita i pa integral	Patata i bròquil bullit amb oli d'oli d'oliva Salsitxes vegetals a la planxa amb xampinyons Fruita i pa integral	Estofat de cigrons ECO amb verdures Tofu a la planxa amb enciam ECO, olives i blat de moro iogurt ECO i pa integral
SOPAR	Crema verdures + pollastre + fruita	Amanida + tonyina + iogurt	Verdura vapor + peix + fruita	Crema porros + hummus + pa integral + fruita	Amanida + peix + iogurt
	20	21	22	23	24
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 de verdures Lluç al forn amanida ECO i pastanaga iogurt ECO i pa integral	Patata, mongeta tendra i pastanaga Hamburguesa vegetal 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	Minestra de verdures Mongeta del ganxet ECO amb soja texturitzada Fruita ECO i pa integral
SOPAR	Crema verdures + peix + fruita	Amanida + gall dindi + iogurt	Crema carbassa + tonyina + fruita	Verdura vapor + pollastre + iogurt	Amanida + peix + fruita
	27	28	29	30	
DINAR	Arròs caldós de verdures Lluç al forn amb amanida d'enciam ECO, tonyina, remolatxa i blat de moro Fruita i pa integral	Mongeta del ganxet ECO amb patates Salsitxes vegetals al forn amb carxofes iceba iogurt ECO i pa integral	Crema de carabassa Estoafat de cigrons ECO amb saltejat de pebrots Fruita ECO i pa integral	 "Nachos" amb alvocat "Fajitas" de soja texturit. Fruita tropical	
SOPAR	Crema verdures + pollastre + iogurt	Amanida + peix + fruita	Verdura vapor + tonyina + iogurt	Crema carbassó + hummus + fruita	

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

## **Bacallà amb samfaina (per a 4 persones)**

### **- Ingredients**

- \* 4 talls de bacallà dessalat
- \* 1 albergínia
- \* 1 carbassó
- \* 1 pebrot vermell
- \* 1 pebrot verd
- \* 1 ceba gran
- \* 2 tomàquets madurs (o tomàquet triturat)
- \* 2 grans d'all
- \* Oli d'oliva verge extra
- \* Sal i pebre
- \* Opcional: una mica de sucre (per corregir l'acidesa del tomàquet)

### **- Elaboració**

#### **a) Preparar les verdures (samfaina)**

1. Talla totes les verdures a daus petits.
2. En una paella gran amb oli d'oliva, sofregeix la ceba i l'all picats fins que siguin transparents.
3. Afegeix els pebrots i cuina uns 5–10 minuts.
4. Incorpora l'albergínia i el carbassó, i deixa que es vagin estovant.
5. Afegeix el tomàquet, salpebra i deixa coure a foc lent uns 20–30 minuts fins que quedi una mena de samfaina melosa.

#### **b) Cuinar el bacallà**

1. Enfarina lleugerament els talls de bacallà (opcional).
2. Marca'ls en una paella amb oli, primer per la banda de la pell, durant 2–3 minuts per costat.

#### **c) Unir el plat**

1. Col·loca el bacallà sobre la samfaina.
  2. Deixa que faci xup-xup tot junt uns 5–10 minuts perquè agafi bé els sabors.
- \* Pots afegir una mica de farigola o llorer per donar més aroma.

