



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 f.secs/ou

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	06	07	08	09	10
DINAR	FESTIU	Fideuada s/ou de peix Trita d'espínacs s/ou 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 costelló Lluç a la planxa amb pastanaga, ceba Fruita ECO i pa integral	Patata i mongeta amb un rajolí d'oli d'oliva Pollastre a la planxa i amanida d'enciam ECO amb remolatxa i olives Fruita i pa integral
SOP AR		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 s/ou 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 olí d'oli d'oliva Llom a la planxa amb xampinyons Fruita i pa integral	Estofat de cigrons ECO amb verdures Pernilets de pollastre amb enciam ECO, olives i blat de moro iogurt ECO i pa integral
SOP AR	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 s/ou a la bolonyesa de verdures Trita de formatge s/ou 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 Pit de pollastre a la planxa amb daus de tomàquet amanit Fruita i pa integral	Llenties ECO guisades amb costelló 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
SOP AR	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 Llom al forn amb carxofes i ceba 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 pollastre Fruita tropical	
SOP AR	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.

