




MENÚ ESCOLAR AULET DE CELRÀ-sense gluten

| | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|-------|---|--|---|--|---|
| | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| DINAR | FESTIU | Fideuada S/G de peix Trita d'espínacs amb daus de tomàquet amanit Fruita ECO i pa S/G | Crema de carabassó i patata amb crostonets S/G Mongeta del ganxet amb verdures iogurt ECO i pa S/G | Llenties ECO guisades amb costelló Lluç a la planxa amb pastanaga, ceba Fruita ECO i pa S/G | 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 S/G |
| 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 S/G Lluç al forn amb amanida de enciam ECO, remolatxa i olives Fruita ECO i pa S/G | Espaguetis S/G amb soja texturitzada i crema de llet S/G Trita francesa, enciam ECO, pastanaga i olives Fruita ECO i pa S/G | Crema de porro amb crostonets de pa S/G Llenties ECO amb carbonara de vedures Fruita i pa S/G | Patata i bròquil bullit amb oli d'oli d'oliva Llom a la planxa amb xampinyons Fruita i pa S/G | Estofat de cigrons ECO amb verdures Pernilets de pollastre amb enciam ECO, olives i blat de moro iogurt ECO i pa S/G |
| 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 S/G a la bolonyesa de verdures Trita de formatge S/G amb enciam ECO, tomàquet i blat de moro Fruita i pa S/G | Arròs a la cassola de verdures Lluç al forn amanida ECO i pastanaga iogurt ECO i pa iS/G | Patata, mongeta tendra i pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb daus de tomàquet amanit Fruita i pa iS/G | Llenties ECO guisades amb costelló Peix fresc a la planxa amb verduretes Fruita ECO i pa S/G | Minestra de verdures Mongeta del ganxet ECO amb soja texturitzada Fruita ECO i pa S/G |
| 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 S/G | Mongeta del ganxet ECO amb patates Llom al forn amb carxofes i ceba iogurt ECO i pa iS/G | Crema de carabassa Estoafat de cigrons ECO amb saltejat de pebrots Fruita ECO i pa S/G |  "Nachos" i alvocat S/G "Fajitas S/G " de pollastre 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.

