




## MENÚ ESCOLAR AULET DE CELRÀ-sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04	05
DINAR	Macarrons integrals a la bolonyesa de verdures Truita 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 Salsitxes vegetals a la planxa amb daus de tomàquet amanit Fruita i pa integral	Amanida de lleties ECO amb tomàquet i olives 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	Pure de patata Hamburguesa de vedella amb tomàquet Fruita	Crema de llegums pa torrat amb oli i formatge fresc Fruita	Crema carbassa Truita de patates Fruita	Verdura vapor amb patata Cuixa de pollastre brasa Fruita	Pasta amb verdures ou dur Fruita
	08	09	10	11	12
DINAR	Arròs caldós de verdures Lluç al forn amb amanida d'enciam ECO, tonyina, remolatxa i blat de moro Fruita i pa integral	Amanida de mongeta del ganxet ECO amb tonyina i pastanaga Hamburguesa vegetal al forn amb carxofes i ceba Iogurt ECO i pa integral	Crema de carbassa Estofat de cigrons ECO amb saltejat de pebrots Fruita ECO i pa integral	Mongeta verda amb patata bullida Tofu a la planxa amb amanida ECO i tomàquet Fruita i pa integral	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Truita francesa i amanida d'enciam ECO i olives Fruita i pa integral
SOPAR	Crema verdures Ou ferrat amb pa Fruita	Peix blanc al forn amb patata al caliu i verdures al forn Fruita	Cus cus amb verdures Peix blau planxa Fruita	Carxofes al forn Aletes de pollastre al forn Fruita	Crema de moniato Brotxeta de gall dindi Fruita
	15	16	17	18	19
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 integral amb salsa de tomàquet Tofu a la planxa amb amanida de tomàquet i olives Fruita ECO i pa integral		Amanida de cigrons ECO amb tonyina i tomàquet Truita d'espinacs i amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro Iogurt ECO i pa integral	Vichyssoise amb crostons de pa Amanida de lleties ECO tomàquet i alvocat Fruita i pa integral
SOPAR	Sopa de galets Truita francesa amb amanida Fruita	Patata i pèsols Peix blanc al forn Fruita	Arròs bullit caldós gall dindi px Fruita	Crema carbassa calamars a la planxa Fruita	Arròs bullit caldós gall dindi px Fruita

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

## PASTÍS DE PEIX

### Ingredients:

- 400 g de lluç o rap
- 200 g de gambes pelades
- 4 ous
- 200 ml de nata líquida
- 200 g de tomàquet fregit
- 2 llesques de pa de motlle
- 1 gra d'all
- Julivert
- Sal i pebre
- Oli d'oliva

### Preparació:

#### 1. Coure el peix

- Bull o fes al vapor el peix durant 5–8 minuts.
- Esmicola'l traient espines.

#### 2. Sofregit

- En una paella, sofregeix l'all picat amb una mica d'oli.
- Afegeix les gambes i salta-les un parell de minuts.

#### 3. Triturar

Posa al got de la batidora:

- el peix, les gambes, els ous, la nata, el tomàquet fregit, el pa de motlle, el julivert, sal i pebre.

Tritura-ho fins que quedi fi.

#### 4. Forn al bany maria

- Unta un motlle amb mantega o oli.
- Aboca-hi la barreja.
- Cou-ho al bany maria a 180 °C durant 45–50 minuts.

Per saber si és fet, punxa'l amb un ganivet: ha de sortir net.

