



MENÚ ESCOLAR AULET DE CELRÀ-sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	04	05	06	07	08
DINAR	FESTIU	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 Hamburguesa vegetal amb amanida de tomàquet i olives Fruita ECO i pa integral	Vichyssoise amb crostons de pa Estofat de llenties ECO amb soja texturitzada Fruita i pa integral	Estofat de cigrons ECO amb verdures Truita d'espinaçs i amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro logurt EOCi 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
	11	12	13	14	15
DINAR	Macarrons integrals amb sofregit i soja texturitzada Truita francesa i daus de tomàquet amanit Fruita ECO i pa integral	Patata i mongeta del ganxet bullit amb un rajolí d'oli d'oliva Hamburguesa vegetal al forn amb amanida d'enciam ECO, remolatxa i olives logurt ECO i pa integral	Estofat de cigrons ECO i patata Lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO i tomàquet Fruita i pa integral	Arròs a la cassola de verdures Tofu a la planxa i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita i pa integral	Crema de porros i pastanaga Llenties ECO amb saltejat de xampinyos i alls tendres Fruita ECO i pa integral
SOPAR	Crema verdures peix blanc al forn Fruita	Hummus amb pastanaga i palets de pa Truita carbassó - Fruita	Sopa de fideus Brotxeta de gall dindi amb amanida - Fruita	Verdura i patata vapor peix blau Fruita	Amanida truita de patata Fruita
	18	19	20	21	22
DINAR	Fideuada de peix Truita d'espinaçs amb daus de tomàquet amanit Fruita ECO i pa integral	Crema de carbassó i patata amb crostonets Mongeta del ganxet amb verdures logurt ECO i pa integral	Llenties ECO guisades amb costellò Lluç a la planxa amb pastanaga, ceba Fruita ECO i pa integral	Patata i mongeta amb un rajolí d'oli d'oliva Salsitxes vegetals a la planxa i enciam ECO amb remolatxa i olives Fruita i pa integral	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ou ratllat Peix fresc al forn, pastanaga i porro Fruita i pa integral
SOPAR	Patata i verdura cuixa de pollastre a la planxa - Fruita	Espirals amb oli d'oliva gambes, xampinyons i ceba - Fruita	Verdura saltejada Llom a la planxa amb pa amb tomàquet - Fruita	Sopa de pistons Truita francesa amb amanida - Fruita	Torrada amb escalivada amb formatge de cabra Fruita
	25	26	27	28	29
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 Truita francesa, enciam ECO, pastanaga i olives Fruita ECO i pa integral	Crema de porro amb crostonets de pa Llenties ECO amb carbonara de verdures Fruita i pa integral	Patata i bròquil bullit amb oli d'oli d'oliva Hamburguesa vegetal a la planxa amb xampinyons Fruita i pa integral	 Cuscús de verdures Salsitxes vegetals - curry logurt ECO
SOPAR	Crema verdures Filet de gall dindi Fruita	Pèsols saltejats peix blau al forn Fruita	Mongetes verdes saltejades Truita de patates - Fruita	Arròs amb verdures Peix blanc al forn Fruita	Amanida Pizza casolana Fruita

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

Revisat per la dietista- nutricionista col·legada CAT020

Recepta tradicional de suquet de peix

Ingredients:

800 g de peix variat (rap, lluç, escòrpora... tallat a rodanxes)

200 g de gambes (opcional)

1 kg de patates

1 ceba gran

2 tomàquets madurs (o 200 g de tomàquet triturat)

3 grans d'all

750 ml de brou de peix

Oli d'oliva verge extra

Sal i pebre

*** Per a la picada:**

2 grans d'all

1 llesca de pa torrat o fregit

10–12 ametlles torrades

Julivert

Elaboració:

1. Sofregit

En una cassola amb oli, sofregeix la ceba ben picada fins que estigui daurada. Afegeix els alls picats i després el tomàquet. Cuina-ho fins que quedi concentrat.

2. Patates

Pela i "escapça" les patates (trencades, no tallades netes) i afegeix-les al sofregit. Dona-hi unes voltes.

3. Brou

Cobreix amb el brou de peix calent i deixa coure uns 15–20 minuts fins que les patates estiguin gairebé fetes.

4. Peix i marisc

Afegeix el peix i les gambes. Cuina-ho 5–10 minuts (segons el gruix del peix).

5. Picada

Pica tots els ingredients de la picada en un morter amb una mica de brou. Afegeix-la a la cassola i deixa coure 5 minuts més.

6. Repòs

Apaga el foc i deixa reposar uns minuts abans de servir.

