



## MENÚ ESCOLAR AULET DE CELRÀ-sense lactosa

	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	Arròs integral amb salsa de tomàquet  Cuixes de pollastre amb amanida de tomàquet i olives	Vichyssoise <b>S/LAC</b> amb crostons de pa  Estofat de llenties ECO amb soja texturitzada	Estofat de cigrons ECO amb verdures  Truita d'espinaçs i amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro
SOPAR		Fruita ECO i pa integral	Fruita ECO i pa integral	Fruita i pa integral	logurt <b>S/LAC</b> i pa integral
		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	Patata i mongeta del ganxet bullit amb un rajolí d'oli d'oliva Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam ECO, remolatxa i olives	Estofat de cigrons ECO i patata  Lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO i tomàquet	Arròs a la cassola de verdures  Llom a la planxa i amanida d'enciam, pastanaga i olives	Crema de porros i pastanaga <b>S/LAC</b>  Llenties ECO amb saltejat de xampinyos i alls tendres
SOPAR	Fruita ECO i pa integral	logurt <b>S/LAC</b> i pa integral	Fruita i pa integral	Fruita i pa integral	Fruita ECO i pa integral
		Humus 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	Crema de carabassó i patata <b>S/LAC</b> amb crostonets Mongeta del ganxet amb verdures	Llenties ECO guisades amb costellò Lluç a la planxa amb pastanaga, ceba	Patata i mongeta amb un rajolí d'oli d'oliva Pollastre a la planxa i amanida d'enciam ECO amb remolatxa i olives	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ou ratllat Peix fresc al forn, pastanaga i porro
SOPAR	Fruita ECO i pa integral	logurt <b>S/LAC</b> i pa integral	Fruita ECO i pa integral	Fruita i pa integral	Fruita i pa integral
		Patata i verdura cuixa de pollastre a la planxa - 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 <b>S/LAC</b> Lluç al forn amb amanida de enciam ECO, remolatxa i olives	Espaguetis integrals amb soja texturitzada i crema de llet <b>S/LAC</b> Truita francesa, enciam ECO, pastanaga i olives	Crema de porro <b>S/LAC</b> amb crostonets de pa Llenties ECO amb carbonara de verdures	Patata i bròquil bullit amb oli d'oli d'oliva Llom a la planxa amb xampinyons	 Cuscús de verdures Pollastre al curry logurt <b>S/LAC</b>
SOPAR	Fruita ECO i pa integral	Fruita ECO i pa integral	Fruita i pa integral	Fruita i pa integral	logurt <b>S/LAC</b>
		Crema verdures Filet de gall dindi 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.

