

Menú escola Margalló

OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>*Pasta i arròs de producció ecològica.</p> <p>La poma dels menús serà ecològica.</p>		<p>Amanida de cigrons Pollastre a la planxa i guarnició d'enciam i cogombre logurt natural</p> <p>1</p>	<p>Paella Trita de pernil i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p>2</p>	<p>Mongeta tendra amb patata Escalopa de vedella milanesa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>3</p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet Botifarra de porc i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p>6</p>	<p>Llenties guisades amb xoriç Lluç al forn amb xampinyons i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p>7</p>	<p>Espirals amb olives, alfàbrega i formatge Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i blat de moro Flam</p> <p>8</p>	<p>Patates guisades amb hortalisses Fogonero amb all i julivert i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p>9</p>	<p>Escudella barrejada Pollastre al forn Fruita del temps</p> <p>10</p>
<p>Macarrons a la bolonyesa Sardiners arrebossades i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p>13</p>	<p>Mongetes blanques saltejades amb bacon Pollastre guisat amb verdures Fruita del temps</p> <p>14</p>	<p>Canelons Trita de carbassó i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural</p> <p>15</p>	<p>Arròs amb verdures Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>16</p>	<p>Coliflor amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps</p> <p>17</p>
<p>Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet Rap a la planxa i amanida d'enciam i oliva Fruita del temps</p> <p>20</p>	<p>Cigrons a la provençal Daus de gall dindi adobats i amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps</p> <p>21</p>	<p>Patates verdes Salsitxes de porc i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural</p> <p>22</p>	<p>Sopa de brou amb pasta Pilota de vedella rostida i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>23</p>	<p>Arròs a la cassola Lluç al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p>24</p>
<p>Bledes amb patata Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p>27</p>	<p>Espirals al pesto Pollastre amb samfaina Fruita del temps</p> <p>28</p>	<p>Mongetes pintes guisades amb costella Trita de formatge i amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata</p> <p>29</p>	<p>Arròs amb xampinyons Tiretes de lluç cruixents i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p>30</p>	<p>FESTA</p> <p>31</p>

Fem panellets a la tardor!



CONSULTA TOTS ELS
MENUS A:

<http://ampamargallo.entitatscastelldefels.cat>

O ESCANEJA AQUEST
CODI QR AMB EL TEU
TELÈFON MÒBIL



Ja s'acosta la castanyada, i us proposem cuinar panellets de coco i carbassa

Ingredients:

- 200g de coco rallat
- 200g de polpa de carbassa cuita
- 100g de sucre glas
- 125g d'ametlla mòlta.
- Unes gotes d'extracte de vainilla
- 30 ametlles senceres



Preparació:

1. Posem en un recipient el coco rallat, la polpa de carbassa cuita ben triturada i escorreguda, el sucre, l'ametlla mòlta i les gotes d'extracte de vainilla.
2. Mesclm-ho bé, fins a aconseguir una mescla homogènia. És el moment de provar la massa, per veure si està al nostre gust de sucre o no i deixem-ho reposar 20 minuts al frigorífic.
3. Un cop tinguem la massa al nostre gust, comencem a fer boletes amb ella i a col·locar l'ametlla sencera sobre. Per altre banda, comencem a escalfar el forn a 180º tant a baix com a dalt.
4. En una safata per al forn, la recobrim amb paper vegetal i col·loquem els panellets a la safata. Deixem els panellets 20 minuts al forn i ja els podem treure!

Fonts:

Recepta: www.gastronomiaycia.com

Imatges: www.gastronomiaycia.com , <http://galeria.dibujos.net>

Proposta de sopars

OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Sopa de fideus Tall de salmó a la planxa amb guarnició d'escarola Làctic / Fruita 1	Amanida de tomàquet i mozzarella fresca Bistec de vedella amb puré de patates casolà Làctic / Fruita 2	Amanida verda amb tonyina i ou bullit Pizza casolana Làctic / Fruita 3
Mongeta tendra amb patata Truita de tonyina i guarnició de tomàquets xerri Làctic / Fruita 6	Pasta amb salsa casolana de verdures Pit de pollastre a la planxa i guarnició de ruca Làctic / Fruita 7	Amanida d'arròs Filets d'orada amb guarnició d'espàrrecs verds Làctic / Fruita 8	Crema de cigrons amb trossets de rovellons Escalopa de porc i guarnició de tomàquet Làctic / Fruita 9	Gaspatxo 10 Ous trencats amb pernil i patates fregides casolanes Làctic / Fruita
Pastís de patata 13 Rellom de porc a la planxa i amanida de tomàquet i formatge fresc Làctic / Fruita	Arròs saltejat amb xampinyons i verdures Lluç a la planxa amb guarnició d'amanida Làctic / Fruita 14	Crema de carbassa, pastanaga i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició d'enciam Làctic / Fruita 15	Escudella barrejada 16 Llenguado a la planxa amb tomàquet al forn Làctic / Fruita	Fajitas mexicanes farcides de pollastre i verdures Làctic / Fruita 17
Bledes amb patata 20 Cuixa de pollastre a la planxa i guarnició d'enciam fulla de roure Làctic / Fruita	Tallarines saltejats amb verdures i salsa de soja Seitons enfarinats i guarnició d'amanida Làctic / Fruita 21	Sopa de peix i arròs 22 Truita de formatge i guarnició de tomàquet amanit amb orenga Làctic / Fruita	Crema de mongetes 23 blanques i pastanaga Filet de panga a la planxa i guarnició de canonges Làctic / Fruita	Amanida d'enciams 24 i fruits secs Hamburguesa completa casolana amb panet Làctic / Fruita
Sopa de fideus 27 Truita d'escalivada i amanida d'enciam i tomàquet Làctic / Fruita	Arròs amb bolets 28 Verat al forn amb verdures Làctic / Fruita	Coliflor amb patata 29 Bistec de vedella a la planxa i guarnició de carbassó i ceba a la planxa Làctic / Fruita	Pèsols saltejats amb pernil 30 Gall dindi a la planxa amb guarnició de sèmola de blat Làctic / Fruita	FESTA 31