

# Menú escola Margalló

## GENER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pasta i arròs de producció ecològica.	La poma dels menús serà ecològica.		1 ANY NOU	2 VACANCES
5 VACANCES	6 REIS	7 VACANCES	8 Espaguetis amb salsa de tomàquet Calamars a la romana amb guarnició de pastanaga Pinya en el seu suc	9 Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
12 Arròs a la cassola Lluç al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	13 Patates gratinades Truita de pernil i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	14 Cigrons guisats amb verdures Pollastre al forn i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	15 Espirals a la carbonara Daus de vedella a l'orenga logurt natural	16 Crema de verdures i patata Carn magra de porc amb salsa de poma Fruita del temps
19 Macarrons a la bolonyesa Bacallà al pebre vermell i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	20 Amanida completa amb tonyina Llenties guisades amb arròs Crema catalana	21 Mongeta tendra i patata Escalopa de vedella i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	22 Arròs amb calamars Salsitxes de porc i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	23 Sopa de brou amb pasta Tonyina al forn amb tomàquet i guarnició de patates xips Fruita del temps
26 Trinxat de col i patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	27 Sopa de peix i arròs Rodó de porc amb salsa de verdures Fruita del temps	28 Mongetes blanques guisades Truita de formatge i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	29 Arròs tres delícies Fogoner a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	30 Canelons gratinats Pollastre guisat amb verdures Fruita del temps

## Gener gelat fa un maig bonic i gemat

Durant les tardes fredes de gener fes volar la teva imaginació, hi ha un munt de manualitats que pots realitzar amb material de rebuig . Passar-ho bé i cuidar el medi ambient és un molt bon tàndem!

Per fer aquests ninots de neu només necessites:

- Un tub de cartró de paper higiènic
- Tempera blanca
- Un pinzell
- Papers de colors
- Tisores
- Pega de barra
- Retoladors



Pinta el rotllo de paper de color blanc. Retalla dues tires de paper de color, una enganxa-la a la punta del rotllo per fer el barret i l'altre al mig del tub com si fos una bufanda. Amb retoladors pinta la cara del ninot de neu i uns bonics botons.

### Desglossament dels plats



Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell i pastanaga.

**A la cassola:** sofregit, costella i salsitxes de porc.

**Salsa verda:** picada d'all i julivert

**Patates gratinades:** patates, salsa beixamel casolana i formatge.

**Llegum guisada amb hortalisses:** ceba, tomàquet, pebrot verd, porro i api.

**Salsa carbonara:** amb mica de bacon i crema de llet

**Salsa a l'orenga:** ceba, orenga, llorer, mica d'all i farina de blat de moro.

**Puré de verdures:** mongeta tendra, patata, carbassó, pastanaga, porro i ceba.

**Salsa de poma:** poma, ceba, all i mica de pebre negre.

**Salsa bolonyesa:** tomàquet natural, salsa de tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot vermell, mica d'all, i carn picada de vedella.

**Amanida completa:** enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro.

**Amb calamars:** sofregit amb pebre vermell, calamar i pèsols.

**Trinxat:** col, patata, ceba i bacon.

**A la jardinera:** sofregit, pastanaga a daus, pèsols i xampinyons.

**Salsa de verdures:** salsa de tomàquet casolana, ceba i pastanaga.

**Arròs tres delícies:** arròs, truita, pernil cuit i pèsols.

**Pollastre guisat amb verdures:**

# Proposta de sopars

## GENER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 ANY NOU	2 VACANCES
5 VACANCES	6 REIS	7 VACANCES	8 Sopa de peix amb arròs Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i espàrrecs blancs Fruita/Làctic	9 Tomàquet amanit amb orenga Truita de carxofes amb pa amb tomàquet Fruita/Làctic
12 Espinacs amb patata Salsitxes de porc amb pastanaga a daus Fruita/Làctic	13 Tallarines amb bolets Tonyina a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita/Làctic	14 Sopa de brou amb pasta Sèpia estofada amb pèsols Fruita/Làctic	15 Arròs saltejat amb verdures Llenguado a la planxa i amanida d'enciam i cogombre Fruita/Làctic	16 Amanida verda variada Pizza casolana de pernil i formatge Fruita/Làctic
19 Arròs tres delícies Hamburguesa de pollastre i amanida de pastanaga Fruita/Làctic	20 Crema de verdures i patata Seitó arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita/Làctic	21 Macarrons amb salsa de verdures Lluç a la planxa i guarnició de carxofes fregides Fruita/Làctic	22 Crema de llegums Remenat d'ou amb xampinyons i amanida de pastanaga i blat de moro Fruita/Làctic	23 Amanida verda variada "Fajitas" mexicanes de pollastre casolanes Fruita/Làctic
26 Espirals saltejats amb verdures Maires fregides amb amanida de tomàquet Fruita/Làctic	27 Bròquil amb patata Verat a la planxa amb allet i julivert Fruita/Làctic	28 Amanida verda completa Hamburguesa de vedella a la planxa amb patata "al caliu" Fruita/Làctic	29 Sopa de brou amb pasta Pollastre a la planxa i espàrrecs verds a la planxa Fruita/Làctic	30 Xató (amanida d'escarola, bacallà i salsa romesco) Truita de patates Fruita/Làctic