

# Menú escola Margalló

## ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>1</b> VACANCES	<b>2</b> VACANCES	<b>3</b> VACANCES
<b>6</b> VACANCES	<b>7</b> Arròs blanc amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre i guarnició de pastanaga i blat de moro Pinya en el seu suc	<b>8</b> Mongeta tendra amb patata Mandonguilles a la jardinera logurt natural	<b>9</b> Cigrons estofats amb hortalisses Truita de pernil i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	<b>10</b> Sopa de brou amb pistons Lluç al forn amb tomàquet Fruita del temps
<b>13</b> Bledes amb patata Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>14</b> Arròs tres delícies Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps	<b>15</b> Espaguetis a la napolitana Salsitxes de porc i amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Natilla	<b>16</b> Trinxat de col i patata Panga arrebossat i amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps	<b>17</b> Mongetes blanques estofades amb xoriç Truita de formatge i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
<b>20</b> Espirals al pesto Abadejo amb salsa de verdures i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps	<b>21</b> Mongeta tendra i patata Pilota de vedella rostida i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>22</b> Cigrons guisats amb xoriç Truita francesa i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	<b>Àpat de Sant Jordi 23</b> Sopa de lletretes Llibrets de pernil i formatge i amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Pastís de xocolata	<b>24</b> Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà amb salsa verda i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
<b>27</b> Llenties guisades amb hortalisses Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	<b>28</b> Macarrons a la carbonara Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>29</b> Arròs a la cassola Fogoner amb salsa de verdures logurt natural	<b>30</b> FESTA	<b>La poma dels menús serà ecològica.</b>

## Bunyols de l'Empordà

### Ingredients

20 gr. de llevat  
1 kg de farina  
6 ous  
3 pells de llimona  
250 gr. de sucre  
1 got d'oli  
1 got de llet  
100 gr. de matalafuga  
1 copeta d'anís



### Elaboració

Desfeu el llevat amb aigua tèbia. Ratlleu la pela de llimona. Poseu la farina en un bol i aneu-hi afegint tots els ingredients. Pasteu-ho amb força i molta estona fins obtenir una massa espessa. Cobriu-la amb un drap i deixeu-la reposar en un lloc temperat un parell d'hores, fins que augmenti gairebé el doble. Poseu un perol al foc amb abundant oli. Amb la mà aneu agafant porcions de la massa anterior i en doneu forma com de rosquilla i ho aneu fregint. Rossegeu-los d'un costat i de l'altre i els escorreu bé de l'oli. Ensucreu-los. Han de quedar molt més atapeïts que els de vent, i d'aquesta manera els podreu conservar durant uns dies.

Font : Cuines. <http://www.tv3.cat/cuines/recepta/bunyols-de-l-39-emporda/4521>

### Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pastanaga, all i oli d'oliva.

**Salsa de tomàquet casolana:** tomàquet natural, ceba, pastanaga, mica de tomàquet fregit, all i orenga.

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

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

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

**Fricandó amb bolets:** carn de vedella, sofregit, barreja de bolets, llorer i mica de farina de blat de moro.

**Salsa napolitana:** salsa casolana de tomàquet, amb carbassó i albergínia.

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

**Salsa pesto:** alfàbrega, all, oli d'oliva i formatge ratllat

**Salsa de verdures (peix):** carbassó, ceba, pastanaga, all i llorer

**Pilota de vedella:** vedella, ceba, all i julivert

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

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

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

# Proposta de sopars

## ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		VACANCES	VACANCES	VACANCES
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
VACANCES	Sopa de brou amb pasta Lucets fregits amb tomàquet amanit Làctic / Fruita	Amanida d'espírels amb enciam, tomàquet, tonyina, palets de cranc, ou dur, gambetes... Làctic / Fruita	Arròs tres delícies Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams variats Làctic / Fruita	Amanida variada amb fruits secs Pizza casolana de tonyina Làctic / Fruita
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Macarrons amb verdures Trita d'espàrrecs Làctic / Fruita	Crema de verdures amb rostes Brotxeta de salmó amb amanida Làctic / Fruita	Amanida d'arròs Bruixa al forn amb carbassó arrebossat Làctic / Fruita	Sopa de brou amb pasta Llom a la planxa amb escalivada Làctic / Fruita	Amanida variada amb formatge fresc Hamburguesa casolana amb panet de sèsam Làctic / Fruita
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Arròs amb verdures Trita francesa amb tall de pernil Làctic / Fruita	Sopa de brou amb pasta Seitó arrebossat i amanida de tomàquet i blat de moro Làctic / Fruita	Crema de verdures Pit de gall dindi amb salsa de formatge Làctic / Fruita	Espinacs saltejats amb panses i pinyons Trita de patates amb pebrot fregit Làctic / Fruita	Amanida verda Entrepanets calents de pernil cuit i formatge Làctic / Fruita
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
Mongeta tendra i patata Tonyina a la planxa amb salsa de tomàquet Làctic / Fruita	Pèsols saltejats amb pernil Maires fregides amb amanida d'enciam i pastanaga Làctic / Fruita	Sopa de brou amb pasta Salsitxes de porc a la planxa amb tomàquet amanit Làctic / Fruita	Amanida de pasta Trita de carbassó i amanida d'enciam i olives Làctic / Fruita	