

Menú escola Margalló

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs a la milanesa 1 Fogoner al forn amb llimona i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Patates guisades amb hortalisses 2 Carn magra a la planxa i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Amanida de pasta 3 Escalopa de vedella i amanida d'enciam i olives Crema de vainilla	Llenties guisades amb xoriç 4 Bacallà amb pebre vermell i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Bròquil amb patata 5 Pollastre a l'ajillo Fruita del temps
Fideuà 8 Truita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Espinacs amb patata 9 Pollastre al forn a les fines herbes i amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps	Amanida de cigrons 10 Hamburguesa de vedella i tomàquet al forn logurt natural	Arròs amb verdures 11 Daus de porc amb salsa de pinya i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	Patates gratinades 12 Lluç al forn amb xampinyons Fruita del temps
Mongeta tendra amb patata 15 Pollastre al forn amb taronja Fruita del temps	Mongets blanques estofades amb hortalisses 16 Bacallà amb salsa verda i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida d'arròs 17 Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Àpat Especial Fi de Curs 18 Amanida completa amb pollastre Pizza casolana de pernil Gelats Refresc sense gas	Macarrons amb salsa de tomàquet 19 Truita francesa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
22 VACANCES	23 VACANCES	24 SANT JOAN	25 VACANCES	26 VACANCES
29 VACANCES	30 VACANCES			Es donarà fruita ecològica un cop per setmana.

Bon estiu a tothom!!

Arriben les berbenes i les festes d'estiu així que res millor que.....una **COCA**!!

2 ous
45 gr de mantega
60 gr de sucre
5 gr de sal
35 gr de llevat fresc
Llima o taronja ratllada
300 gr de farina
75 gr de llet tèbia



Batre els ous amb el sucre, incorporar la llet tèbia (a la que haurem dissolt el llevat fresc). Afegir la pell de la llimona ratllada. Afegir la mantega desfeta, incorporar poc a poc la farina. Treballar la massa i fer una bola. Deixar-la reposar tapada amb un film transparent durant 30 minuts, després estirar-la damunt del taulell enfarinat. Posar en una llauna, pintar amb ou batut i posar pel damunt pinyons. Enfornar a 160º durant 20 minuts fins que la coca sigui daurada, es pot decorar al damunt amb crema i fruites confitades

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.

Arròs a la milanesa: arròs, sofregit, pernil cuit, formatge i pèsols.

Al forn amb llimona (peix): llimona, oli d'oliva i mica de pebre.

Patates guisades amb hortalisses: sofregit, carbassó, pastanaga i mongeta verda

Amanida de pasta: espirals, pernil cuit, tomàquet, olives.

A l'ajillo: pernillets de pollastre, all, herbes provençals i oli.

Amanida de cigrons: cigrons, tomàquet, tonyina, blat de moro i olives verdes.

Arròs amb verduretes: sofregit, pastanaga, mongeta tendra, pèsols, coliflor i cols de Brussel·les.

Salsa de pinya: pinya en el seu suc, ceba, all i mica de pebre negre

Patates gratinades: patata, beixamel i formatge.

Al forn amb xampinyons: ceba, xampinyons, all, julivert i oli d'oliva.

Salsa taronja (carn): taronja crua, ceba i all.

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

Salsa verda: picada d'all i julivert.

Amanida d'arròs: arròs, tomàquet, tonyina, pastanaga i blat de moro.

Amanida completa amb pollastre: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i pollastre

Pizza casolana de pernil: base de pizza, salsa de tomàquet casolana, formatge ratllat i pernil cuit.

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

Proposta de sopars

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Meló amb pernil salat Llonza de porc a la planxa i patata al caliu Làctic / Fruita	2 Empedrat de mongetes blanques Rap arrebossat i guarnició de carbassó a la planxa Làctic / Fruita	3 Mongeta tendra amb patata Llenguado a la planxa amb guarnició d'enciam Làctic / Fruita	4 Amanida alemanya de patata Trita de carbassó i guarnició de tomàquets xerri Làctic / Fruita	5 Amanida de tomàquet, tonyina i olives Pizza de formatge parmesà i verdures Làctic / Fruita
8 Espinacs a la crema Llom de porc a la planxa i guarnició de patata al caliu Làctic / Fruita	9 Amanida d'arròs Rogers a la planxa amb guarnició de ceba caramel·litzada Làctic / Fruita	10 Gaspatxo amb formatge fresc Trita de patates Làctic / Fruita	11 Crema de verdures Cuixa de pollastre desossada a la planxa i guarnició d'escarola Làctic / Fruita	12 Fideus d'arròs amb verdures i salsa de soja Filet rus i guarnició de ruca Làctic / Fruita
15 Arròs saltejat amb verdures Bruixa a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Làctic / Fruita	16 Vichyssoise freda Llom de porc arrebossat i guarnició de canonges Làctic / Fruita	17 Pèsols i patata saltejats amb pernil Broqueta de salmó i guarnició de xampinyons Làctic / Fruita	18 Amanida de pasta amb pinya i gambetes Bistec de vedella a la planxa i guarnició de carbassó al forn Làctic / Fruita	19 Amanida d'arròs integral Rotllets de gall dindi farcits de formatge brie i guarnició de tomàquets xerri Làctic / Fruita
22 VACANCES	23 VACANCES	24 SANT JOAN	25 VACANCES	26 VACANCES
29 VACANCES	30 VACANCES			