

Menú escola Margalló

DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir. No s'utilitzen aliments d'origen transgènic</p>	<p>1 Llenties amb hortalisses Fogoner al forn amb xampinyons Fruita del temps</p>	<p>2 Paella de peix Ous remenats amb pernil i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>3 Coliflor amb patata Gall dindi al forn a les fines herbes i amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps</p>	<p>4 Escudella barrejada Pilota de vedella rostida i guarnició de ceba caramel·litzada iogurt natural</p>
<p>7 FESTA</p>	<p>8 FESTA</p>	<p>9 Espaguetis amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre i guarnició de pastanaga Préssec en almívar</p>	<p>10 Arròs amb verdures Lluç a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>11 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Botifarra de porc i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>
<p>14 Fideuà de verdures Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>15 Rissoto de xampinyons Rap al forn amb tomàquet i guarnició d'enciam Fruita del temps</p>	<p>16 Puré de verdures Porc amb salsa de poma Fruita del temps</p>	<p>17 Cigrons estofats amb xoriç Truita francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>18 Bròquil amb patata Pollastre rostit iogurt natural</p>
<p>21 Trinxat de col amb patata Fogoner al forn amb tomàquet Fruita del temps</p>	<p>22 Àpat especial de Nadal Sopa de galets Pollastre de nadal Neules i torrons</p>	<p>23 VACANCES</p>	<p>24 VACANCES</p>	<p>25 NADAL</p>
<p>28 VACANCES</p>	<p>29 VACANCES</p>	<p>30 VACANCES</p>	<p>31 CAP D'ANY</p>	<p>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</p>

Receptes de canapès nadalencs... Divertits i saludables!

De cara a les properes festes nadalenques, us proposem diverses receptes de canapès; els quals a més de saludables, són molt divertits i vistosos. Només necessiteu una mica de pa de motllo, formatges (tipus crema, en porcions o en llesques), embotits, patés o verdures; o allò que més us agradi.

És tant fàcil com tallar el pa de motllo amb talla pastes amb forma d'estrella, avet o de bola de nadal.

Animeu-vos a ajudar als pares a la cuina i a compartir el temps en un dels períodes més especials de l'any!



Fotografies: varies webs i Google images.

¡BONES FESTES!

Desglossament dels plats

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

Llegum guisada amb hortalisses: ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, lloret i oli d'oliva.

Salsa de xampinyons (peix): ceba, xampinyons, all, julivert i oli d'oliva.

Paella de peix: sofregit amb pebre vermell, calamars, musclos, gambetes, pèsols i brou casolà de verdures.

Escudella: fideus, mongeta blanca, cigrons i brou casolà d'au.

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

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

Fideuà de verdures: fideus, brou vegetal, tomàquet, ceba, pastanaga, all, pebre vermell, oli i sal

Rissoto de xampinyons: arròs, ceba, xampinyons, llet, formatge ratllat, mica d'all i julivert, i brou vegetal.

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

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

Pollastre rostit: ceba, porro i romaní.

Trinxat: col, patata, ceba i bacon.

Sopa de galets: brou casolà, galets i pilotetes.

Pollastre de nadal: cuixa de pollastre rostida amb panses i prunes.

Proposta de sopars

DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Sopa de peix amb fideus Trita de patates i amanida d'enciam i pastanaga Làctic/Fruita	2 Espinacs amb patata Cuixa de pollastre desossada a la planxa i guarnició d'escarola Làctic/Fruita	3 Cigrons saltejats amb verdures Llenguado a la planxa i amanida de tomàquet i orenga Làctic/Fruita	4 Crema de carbassó Pizza casolana de tonyina Làctic/Fruita
7 FESTA	8 FESTA	9 Bledes amb patata Lluç a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Làctic/Fruita	10 Macarrons a les fines herbes Trita de formatge i guarnició de canonges Làctic/Fruita	11 Consomé d'au i verdures Rel·lom de porc amb patates fregides i salsa ketchup casolana Làctic/Fruita
14 Espinacs amb patata Maires a la planxa i amanida d'enciam, blat de moro i olives Làctic/Fruita	15 Sopa de gallina amb fideus Pollastre a la planxa i guarnició de tomàquets xerri Làctic/Fruita	16 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Panga a la planxa i guarnició de pèsols amb allet Làctic/Fruita	17 Minestra de verdures i patata Bistec de vedella a la planxa i guarnició d'escalivada Làctic/Fruita	18 Crema de porros i patata Llibrets de magre de porc amb pernil i formatge Làctic/Fruita
21 Arròs saltejat amb verdures Trita de pernil cuit i amanida d'enciam i tomàquet Làctic/Fruita	22 Mongeta tendra amb patata Bruixa a la planxa amb guarnició d'albergínia escalivada Làctic/Fruita	23 VACANCES	24 VACANCES	25 NADAL
28 VACANCES	29 VACANCES	30 VACANCES	31 CAP D'ANY	