

# Menú escola Margalló

## FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Llenties estofades amb hortalisses Bròtola arrebossada i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <b>1</b>	Bledes amb patata Mandonguilles a la jardinera Fruita del temps <b>2</b>	Arròs a la cassola amb pollastre Abadejo amb salsa verda i amanida d'enciam i blat de mor Fruita del temps <b>3</b>	Espaguetis a la napolitana Carn magra a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps <b>4</b>	Puré de verdures Pollastre a l'ajillo i guarnició de patata al caliu logurt natural <b>5</b>
<b>8</b>  FESTA	Arròs amb salsa de tomàquet Truita de formatge i guarnició de pastanaga Préssec en almívar <b>9</b>	Patates guisades amb hortalisses Lluç amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps <b>10</b>	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps <b>11</b>	Sopa de brou amb fideus Daus de porc amb salsa de pinya Fruita del temps <b>12</b>
<b>15</b>  Bròquil amb patata Vedella estofada Fruita del temps	Cigrons saltejats amb verdures Botifarra de porc i amanida d'enciam i olives Fruita del temps <b>16</b>	Llacets amb salsa de tomàquet Sonsos fregits i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural <b>17</b>	Arròs amb verdures Pollastre a la planxa i amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps <b>18</b>	Canelons de carn gratinats Lluç a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps <b>19</b>
Llenties estofades amb xoriç Fogoner al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps <b>22</b>	Mongeta tendra amb patata Pilota de vedella i guarnició de daus de carbassó Fruita del temps <b>23</b>	Sopa de peix amb fideus Truita de patates i amanida de tomàquet amb olives Fruita del temps <b>24</b>	Cigrons estofats amb hortalisses Carn magra a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps <b>25</b>	<b>Jornada Gastronòmica d'Índia</b> Arròs amb verdures i espècies Pollastre al curri i guarnició de pastanaga baby Lassi <b>26</b>
<b>29</b>  Espinacs amb patata Pollastre guisat Fruita del temps		<b>No s'utilitzen aliments d'origen transgènic.</b>	<b>Pa integral un dia a la setmana.</b> <b>Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b>	<b>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana.</b> <b>Postres làctics de la Fageda.</b>

## Recepta de bunyols

De vent o de quaresma, farcits de crema o de xocolata...  
Els bunyols són una recepta ben típica catalana, que s'elaboren especialment en aquesta època de l'any.

### Què necessitem per elaborar uns 50 bunyols de vent?

- 125g farina
- Una mica de sal
- 80g mantega
- Oli per fregir
- 4 ous
- Sucre
- ¼ litre d'aigua

### Elaboració

1. Posar a bullir l'aigua amb la mantega i la sal.
2. Quan bulli, parar el foc i abocar la farina, i barrejar.
3. Afegir els ous, d'un en un, mesclant-los.
4. Fregir porcions de la massa obtinguda.
5. Passar per sucre els bunyols encara una mica calents.



### 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, llozer i oli d'oliva.

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

**Salsa verda:** picada d'all i julivert amb oli d'oliva.

**A la cassola amb pollastre:** sofregit amb pebre vermell, pit de pollastre, daus de pastanaga i pèsols.

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

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

**A l'allada:** pernilets de pollastre, all, herbes provençals i oli.

**Patates guisades amb hortalisses:** patates, sofregit, pastanaga, carbassó i mongeta tendra.

**Salsa de pinya (carn):** pinya enllaunada en el seu suc, ceba, all i mica de pebre.

**Vedella estofada:** daus de vedella, ceba, orenga, llozer, all i mica de farina.

**Cigrons saltejats amb verdures:** cigrons secs, sofregit, mongeta tendra i oli.

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

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

**Arròs amb espècies:** arròs, sofregit, carbassó, pastanaga, bròquil, pèsols i mica de comí i pebre vermell.

**Pollastre al curri:** pit de pollastre, ceba, llet, mica de curri, farina i oli.

**Lassi:** batut casolà de llet i plàtan.

**Pollastre rostit:** ceba, porro i romaní.

# Proposta de sopars

## FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de pastanaga <b>1</b> Cuixa de pollastre desossada i guarnició de xampinyons saltejats Làctic/Fruita	Sopa de verdures i pollastre amb fideus Truita francesa amb guarnició de canonges Làctic/Fruita <b>2</b>	Crema de llegum <b>3</b> Hamburguesa de vedella a la planxa i amanida d'enciam i ceba tendra Làctic/Fruita	Coliflor amb patata <b>4</b> Salmó a la planxa amb guarnició de tomàquet al forn Làctic/Fruita	Arròs amb verdures de temporada (pèsols, faves...) <b>5</b> Truita de pernil cuït i amanida d'enciam fulla de roure amb vinagreta de mel Làctic/Fruita
<b>8</b>  FESTA	Espinacs amb patata <b>9</b> Bistec de vedella a la planxa i guarnició de tomàquet xerri Làctic/Fruita	Espirals a les fines herbes <b>10</b> Rotllets de llom de porc amb formatge i amanida d'enciam i olives Làctic/Fruita	Crema de porro i patata <b>11</b> Truita de pernil cuït i formatge i guarnició d'escarola amb vinagreta Làctic/Fruita	Fajita casolana de pollastre amb verdures i guarnició de xips de blat de moro amb guacamole casolà Làctic/Fruita <b>12</b>
Sopa de peix amb fideus <b>15</b> Truita de formatge i amanida de tomàquet amb orenga Làctic/Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet casolana <b>16</b> Orada a la papillota a les fines herbes Fruita del temps	Espinacs a la catalana <b>17</b> Mandonguilles de vedella amb guarnició de patates fregides Làctic/Fruita	Mongetes blanques <b>18</b> saltejades amb sofregit Llenguado a la planxa amb albergínia escalivada Làctic/Fruita	Puré de verdures <b>19</b> Truita de patates i amanida verda amb mica de mandarina Làctic/Fruita
Bledes amb patata <b>22</b> Rellom de porc a la planxa amb ceba confitada Làctic/Fruita	Sopa de gallina amb pasta <b>23</b> Bruixa a la planxa amb patata al caliu i amanida d'enciam i pastanaga Làctic/Fruita	Arròs amb carxofes <b>24</b> Pit de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet xerri Làctic/Fruita	Trinxat de col i patata <b>25</b> Seitons fregits amb guarnició d'escarola Làctic/Fruita	Consomé de verdures <b>26</b> Filet rus de vedella amb puré de patates casolà i guarnició de canonges Làctic/Fruita
Escudella barrejada <b>29</b> Medallons de lluç al vapor amb pastanaga Làctic/Fruita				