

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.</p>	<p>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda</p>		<p>Arròs amb bacallà 1 Truita francesa i amanida d'enciam i tomàquet Crema de xocolata</p>	<p>2 Puré de carbassa i patata Canelons de carn gratinats Fruita del temps</p>
<p>5 Rissoto de xampinyons Pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>6 FESTA</p>	<p>7 FESTA</p>	<p>8 FESTA</p>	<p>9 FESTA</p>
<p>12 Macarrons amb salsa de tomàquet Crestes de tonyina i guarnició de blat de moro Pinya en el seu suc</p>	<p>13 Bròquil amb patata Palometa amb samfaina i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>14 Cigrons estofats amb xoriç Truita de formatge i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>15 Crema de carbassó Pastís de patata i carn a l'estil d'Olot Fruita del temps</p>	<p>16 Arròs a la cassola amb pollastre Bròtola a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural</p>
<p>19 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la paisana i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>20 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p>	<p>21 Llenties estofades amb hortalisses Lluç a la llauna i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>Àpat de nadal 22 Sopa de galets Pollastre de nadal Neules i torrons Refresc sense gas</p>	<p>23 VACANCES</p>
<p>26 VACANCES</p>	<p>27 VACANCES</p>	<p>28 VACANCES</p>	<p>29 VACANCES</p>	<p>30 VACANCES</p>

Tradicions d'arreu del món...!

Escudella de Nadal, canelons per Sant Esteve, el tortell de Reis... Totes tradicions nadalenques que esperem durant tot l'any!
Però, a molts altres països del món és curiosa la gran diversitat de plats i tradicions que pot haver-hi.

Per saber més sobre aquestes sis receptes i altres tradicions
visiteu la web de Fundesplai de l'Escola Margalló!
[http://escoles.fundesplai.org/escola-margallo/
receptes-nadalenques-darreu-del-mon/](http://escoles.fundesplai.org/escola-margallo/receptes-nadalenques-darreu-del-mon/)



Llenties per cap
d'any a Itàlia



Gall d'indi als països
de parla anglesa



Galette de rois a
França



Lokshe d'Eslovàquia



Christmas Pudding de
Regne Unit



Ensalada de
nochebuena a
Mèxic

¡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.

Sopa de galets: brou casolà, galets i pilotetes.

Sopa de peix i arròs: arròs, lluç, sopa de peix, tomàquet, ceba, porro, julivert i oli d'oliva.

Arròs a la milanesa: arròs, tomàquet, ceba, pernil dolç, formatge, pèsols, all i oli d'oliva.

Arròs amb verduretes: arròs, sofregit, mongeta verda, pastanaga i pèsols.

Arròs caldós amb bacallà: arròs, bacallà, tomàquet, ceba, pebrot verd i pebrot vermell, mongeta verda, patata, pastanaga, nap, porro, xirivia, api, all i oli d'oliva.

Arròs a la cassola amb pollastre: arròs, pit de pollastre, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, pèsols, ceba, all i oli d'oliva.

Rissoto de xampinyons: arròs, xampinyons, ceba, brou casolà de verdures, llet i formatge.

Verdura tricolor: patata, pastanaga, pèsols, mongeta verda i oli d'oliva.

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

Truita a la paisana: patates, ceba, pebrot verd i pebrot vermell.

Pastis de patata i carn a l'estil d'Olot: patata, carn picada de vedella i de porc, llet semidesnatada, formatge ratllat, farina de blat, margarina vegetal, ceba i oli d'oliva.

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

Salsa carbonara: llet semidesnatada, bacó, farina de blat, margarina, mica de pebre negre i nou moscada.

Salsa d'orenga (carn): ceba, orenga, all, llorer, mica de farina de blat, vinagre i oli.

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

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

A la llauna (peix): pebre vermell, all, mica de vinagre i oli d'oliva.

Proposta de sopars

DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			Mongeta tendra amb patata Bistec de vedella a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Làctic/Fruita 1	Amanida de brots amb mandarina i pit de pollastre Truita de patates Làctic/Fruita 2
Saltejat de patata i cols de Brussel·les amb pernil Truita de formatge i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps 5	FESTA 6	FESTA 7	FESTA 8	FESTA 9
Trinxat de col i patata Medallons de lluç al vapor i amanida d'enciam i remolatxa Làctic/Fruita 12	Sopa minestrone Pit de gall d'indi amb salsa de taronja i guarnició de pastanaga saltejada Làctic/Fruita 13	Arròs amb verdures Rellom de porc a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Làctic/Fruita 14	Coliflor amb patata Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i olives Làctic/Fruita 15	Amanida d'escarola amb alvocat i fruits secs <i>Roast beef</i> amb puré de patates casolà Fruita del temps 16
Bròquil amb patata Pit de pollastre arrebossat i guarnició de col llombarda saltejada Làctic/Fruita 19	Sopa de peix i fideus Truita de tonyina i guarnició de tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps 20	Minestra de verdures amb patata Hamburguesa de vedella i guarnició d'escalivada Fruita del temps 21	Crema de carbassa Llenguado a la planxa amb guarnició d'arròs Làctic/Fruita 22	VACANCES 23
VACANCES 26	VACANCES 27	VACANCES 28	VACANCES 29	VACANCES 30