

# Menú escola Margalló

## MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir. No s'utilitzen aliments d'origen transgènic.</b></p>	<p><b>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda</b></p>	<p><b>1</b> Arròs amb verdures Lluç a la llauna i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p><b>2</b> Mongetes blanques estofades amb hortalisses Trita de tonyina i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p><b>3</b> Espinacs amb patata Daus de porc guisats amb bolets i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps</p>
<p><b>6</b> Tortel·linis de formatge al pesto Palometa al forn amb guarnició de samfaina Fruita del temps</p>	<p><b>7</b> Trinxat de col i patata o patates estofades amb sípia Escalopa de vedella o Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p><b>8</b> Rissoto de xampinyons Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja iogurt natural</p>	<p><b>9</b> Crema de carbassó Fideus a la cassola Fruita del temps</p>	<p><b>10</b> Cigrons estofats amb hortalisses Fogoner amb salsa verda i amanida de tomàquet amb olives Fruita del temps</p>
<p><b>13</b> Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p><b>14</b> Sopa de brou amb pistons Mandonguilles a la jardinera Fruita del temps</p>	<p><b>15</b> Mongeta tendra amb patata Daus de porc a l'orenga amb guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps</p>	<p><b>16</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix blanc fresc a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p><b>17</b> Crema de llegums Pollastre al forn i amanida d'enciam i remolatxa iogurt natural</p>
<p><b>20</b> Macarrons integrals a la napolitana Bròtola al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p><b>21</b> Arròs tres delícies Fricandó de vedella i guarnició de xips Fruita del temps</p>	<p><b>22</b> Mongetes pintes estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb llimona i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p><b>23</b> Bròquil amb patata Botifarra de porc i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p><b>J. gastronòmica d'Egipte 24</b> Pita de pollastre amb salsa de iogurt Lluç arrebossat a l'egípcia i guarnició d'arròs Harisa</p>
<p><b>27</b> Arròs amb calamars Trita de carbassó i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p><b>28</b> Escudella barrejada Pollastre al forn amb taronja i guarnició de ceba confitada iogurt natural</p>	<p><b>29</b> Bledes amb patata Pilota de vedella rostida amb guarnició de pastanaga baby Fruita del temps</p>	<p><b>30</b> Espirals a la italiana Lluç a la llauna i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p><b>31</b> Llenties estofades amb hortalisses i xoriç Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>

## 21 de març

### Dia internacional dels boscos

Els boscos aporten multitud de beneficis econòmics, ambientals i socials. És una font de riquesa que cal cuidar i conservar.

Aquest mes de març, durant el temps del migdia amb l'ajut dels nens i nenes, reflexionarem i aprendrem sobre la gestió forestal sostenible i la seva importància per als nostres boscos i el seu futur. Perquè la gestió forestal sostenible engloba totes aquelles pràctiques que es porten a terme al bosc de forma respectuosa i de manera que permeten mantenir la seva persistència, biodiversitat, productivitat, capacitat de regeneració i vitalitat.

#### 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 brou amb pistons:** pistons, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, porro, nap, xirivia i api.

**Escudella barrejada:** fideus, mongeta blanca, cigrons, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

**Arròs tres delícies:** arròs, pernil dolç, ou i pèsols.

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

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

**Fideus a la cassola:** fideus, sofregit amb pebre vermell, carn magra de porc i pèsols.

**Crema de llegums:** cigrons, patata, pastanaga, ceba i carbassó.

**Trinxat de col i patata:** patata, col, bacó i oli d'oliva.

**Llegum guisada amb hortalisses:** ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, i llorer.

**Puré de verdures:** patata, pastanaga, ceba, mongeta verda, carbassó, porro i oli d'oliva.

**Fricandó de vedella:** vedella, ceba, tomàquet, fècula de blat de moro, llorer, all i pebre.

**Pilota de vedella rostida:** carn picada de vedella, ceba, all i julivert.

**A la italiana:** tomàquet, ceba, all, alfàbrega, condiment i oli d'oliva.

**Salsa napolitana:** salsa de tomàquet casolana i daus de carbassó.

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

**Salsa jardineria:** sofregit, daus de pastanaga, pèsols i oli d'oliva.

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

**Pita de pollastre:** pa de pita, pit de pollastre, enciam, tomàquet, ceba i iogurt natural sense sucre.

**Arrebossat a l'egípcia:** farina, i mica d'all picat, comí i llimona.

# Proposta de sopars

## MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<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>	Bledes amb patata <b>1</b> Pollastre planxa amb guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps	Puré de verdures <b>2</b> Gall dindi al forn amb patates Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet <b>3</b> Bacallà arrebossat i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
Crema de pastanaga i patata <b>6</b> Gall dindi planxa i amanida d'enciam i tomàquet amanit Fruita del temps	Arròs amb verduretes <b>7</b> Llenguado a la planxa amb guarnició de col llombarda logurt natural	Sopa de verdures amb fideus <b>8</b> Calamars amb guarnició de tomàquet amanit logurt natural	Espinacs amb patata <b>9</b> Truita de formatge i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida completa <b>10</b> d'enciam, formatge fresc i mandarina Pizza casolana de pernil Fruita del temps
Puré de carbassó <b>13</b> Pit de pollastre a la planxa amb guarnició de patata al caliu logurt natural	Coliflor i patata <b>14</b> Salmó a la planxa amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	Espaguetis amb bolets <b>15</b> Truita de tonyina i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Cuscús <b>16</b> amb verduretes Llom a la planxa i guarnició de carxofes Fruita del temps	Puré de patata <b>17</b> Lluç a la planxa amb guarnició de mongeta verda Fruita del temps
Pèsols amb patata <b>20</b> Gall dindi planxa amb guarnició d'albergínia Fruita del temps	Crema de verdures <b>21</b> amb patata Verat a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet amanit logurt natural	Arròs amb salsa de tomàquet <b>22</b> Bistec de vedella planxa i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	Sopa de brou amb pistons <b>23</b> Medallons de lluç arrebossat i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Amanida verda amb <b>24</b> enciam, tonyina, alvocat i pipes de carbassa Truita de patates Fruita del temps
Llacets amb verdures <b>27</b> Mandonguilles de sípia amb tomàquet Fruita del temps	Crema de pastanaga i <b>28</b> patata Lluç a la papillota i amanida d'enciam i germinats logurt natural	Arròs amb bolets <b>29</b> Palomet a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Minestra de verdures amb <b>30</b> patata Llom a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	Bròquil amb patata <b>31</b> Truita de carbassó i amanida d'enciam i poma Fruita del temps