

Menú escola Margalló

OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de porro i patata 2 Pollastre al forn amb taronja i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	Llenties estofades amb xoriç 3 Truita de formatge i amanida d'enciam i blat de moro iogurt natural	Sopa de brou amb pistons 4 Peix blau fresc al forn i patata panadera Fruita del temps	Arròs tres delícies 5 Salsitxes de porc i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata 6 Fogoner a la llauna i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs integral amb salsa de tomàquet 9 Daus de porc amb salsa de pinya Fruita del temps	Bròquil amb patata 10 Lluç a la romana i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Cigrons estofats amb 11 hortalisses Mandonguilles de pollastre amb xampinyons Fruita del temps	12 FESTA	Macarrons a la napolitana 13 Truita de tonyina i amanida d'enciam i coll llombarda Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses 16 Carn a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro iogurt natural	Espinacs amb patata 17 Bròtola amb salsa de tomàquet i guarnició de pastanaga Fruita del temps	Arròs de verdures 18 Fricandó de vedella i guarnició de patata xips Fruita del temps	Crema de llegums 19 Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida completa 20 amb bacon cruixent i poma Fideuada de peix amb mica d'allioli Fruita del temps
Macarrons integrals 23 a la italiana Pollastre al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Sopa de peix i arròs 24 Rap amb salsa verda i guarnició de patata panadera Fruita del temps	Coliflor amb patata 25 Daus de vedella a l'orenga i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Mongetes blanques saltejades amb bacon 26 Fogoner al forn amb llimona i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Bledes amb patata 27 Porc amb salsa de poma i amanida d'enciam i remolatxa iogurt natural
Llenties estofades amb hortalisses 30 Lluç a la llauna i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Àpat especial Castanyada 31 Crema de carbassa i patata Botifarra de porc i guarnició de patates fregides Pastís		Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.

ARRIBA L'OCTUBRE I SORTIM A BUSCAR BOLETS!

Nutricionalment, el bolet és un aliment amb baix contingut calòric, que conté molta aigua, hidrat de carboni, fibra, poca proteïna i pràcticament gens de greix, a més a més, és molt ric en minerals com el iode, el fòsfor i el potassi, i és ric en vitamines, sobretot les del grup B, i la vitamina A.

El consum dels bolets és una tradició gastronòmica molt antiga i actualment es poden trobar en moltes preparacions com sopes, cremes, fets a la brasa, en truites...

De bolets n'hi ha de moltes mides, formes i colors, aquesta tardor, animeu-vos a buscar-los i tastar-los tots!



CEP



ROSSINYOL



TROMPETA DE LA MORT



LLANEGA GROGA



GIRGOLA



REIG

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 estofades amb hortalisses:

ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, i llorer.

Llenties estofades amb xoriç: llentia, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, i llorer i xoriç.

Sopa de brou amb pistons: pistons (pasta), pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, porro, nap, xirivia i api.

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

Arròs a la cassola: arròs, salsitxes de porc, tomàquet, ceba, all, pebrot verd i vermell, pèsols, pebre i condiment.

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

Fideuada de peix: fideus, calamar, musclo, gambes, allioli, pastanaga, patata, api, nap, porro, xirivia, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, all, condiment i oli d'oliva.

Pollastre al forn amb taronja: pollastre, ceba, taronja, all, oli d'oliva, condiment i sal.

Peix blau fresc guisat: peix blau fresc, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, patata, julivert, all, condiment, oli d'oliva i sal.

Fricandó de vedella: vedella, ceba, tomàquet, fècula de blat de moro, llorer, all, pebre i oli d'oliva.

Salsa de pinya (carn): pinya, ceba, all, condiment i oli d'oliva.

Salsa a la italiana: tomàquet, ceba, all, alfàbrega, condiment i oli d'oliva.

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

Salsa verda: picada ca solana d'all, julivert i oli d'oliva.

Proposta de sopars

OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espaguetis amb verdures i salsa de soja 2 Lluç a la planxa i guarnició d'enciam Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet 3 Bistec a la planxa i guarnició de xips de moniato Fruita del temps	Minestra de verdura Pollastre a la planxa i guarnició d'enciam i cogombre Fruita del temps 4	Amanida verda amb formatge, pera i nous 5 Trita de patates logurt natural	Cigrons amb espinacs 6 Gall d'indi a la planxa amb pebrot verd fregit Fruita del temps
Amanida de lleties 9 Trita a la francesa i guarnició de cogombre i olives Fruita del temps	Sopa de brou amb estrelletes 10 Pollastre a la planxa i guarnició de carbassó Fruita del temps	Arròs amb verdures 11 Fogoner a la planxa i guarnició de tomàquet amanit logurt natural	12 FESTA	Patates amb picada 13 d'all i julivert Llom a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps
Amanida verda amb brots, pipes i magrana 16 Trita de carbassó i patata Fruita del temps	Sopa de verdures 17 Pollastre al forn amb daus de carabassa Fruita del temps	Bledes amb patata 18 Salmó a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Espirals a les fines herbes 19 Lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Crema de carabassa 20 amb pipes Botifarra de porc i amanida de tomàquet i olives logurt natural
Espinacs amb patata 23 Lluç a la planxa amb xampinyons Fruita del temps	Amanida verda amb formatge, pera i nous 24 Trita a la paisana logurt natural	Llacets al pesto 25 Bròtola a la planxa i guarnició de pebrot fregit Fruita del temps	Arròs amb bolets 26 Gall dindi a la planxa i guarnició d'espàrrecs Fruita del temps	Crema de pèsols 27 Tires de calamars arrebossats Fruita del temps
Mongeta tendra amb patata 30 Pollastre a la planxa i guarnició d'albergínia Fruita del temps	Amanida verda amb brots, pipes i magrana 31 Pizza de tonyina Fruita del temps			