

# Menú escola Margalló

## NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
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.	<b>1</b>  <b>FESTA</b>	Arròs amb salsa de tomàquet <b>2</b> Croquetes de pollastre i guarnició d'enciam i olives Fruita del temps	Escudella barrejada <b>3</b> Trita de patates i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
<b>6</b> Puré de porro i patata Canelons de carn gratinats Fruita del temps	Mongetes blanques estofades amb xoriç <b>7</b> Bròtola amb salsa de verdures i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Trinxat de col i patata <b>8</b> Pollastre al forn a les fines herbes i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Sopa de brou amb estrelletes <b>9</b> Peix blau fresc al forn amb verdures i guarnició de patates fregides Fruita del temps	Arròs integral amb verduretes <b>10</b> Carn magra a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural
Bròquil amb patata <b>13</b> Pollastre guisat amb hortalisses i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	Arròs tres delícies <b>14</b> Porc agredolç i guarnició de xampinyons Fruita del temps	Tallarines al pesto <b>15</b> Trita de tonyina i amanida de tomàquet i olives Fruita del temps	Cigrons estofats amb hortalisses <b>16</b> Pilota de vedella i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	<b>J. Gastronòmica Portugal</b> <b>17</b> Canja de galhina Bacalhau à Braga Patates al forn Queques caseiros
<b>20</b> Puré de verdures Vedella a la jardineria i patata panadera Fruita del temps	Mongetes pintes guisades amb hortalisses <b>21</b> Bròtola amb salsa verda i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet <b>22</b> Pollastre al forn amb llimona i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata <b>23</b> Fogoner arrebossat i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	Espirals a la carbonara <b>24</b> Trita de carbassó i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses <b>27</b> Lluç al forn amb verdures i amanida de tomàquet i olives Fruita del temps	Espaguetis integrals a l'anglesa <b>28</b> Aletes de pollastre i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Crema de porro i patata <b>29</b> Mandonguilles estofades amb sípia i amanida d'enciam i olives logurt natural	Arròs amb bacallà <b>30</b> Trita a les fines herbes i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	

## La tardor...temps de MONIATO!

Si bé és cert que el moniato és present a les nostres cases en la celebració de la Castanyada, a causa de les seves propietats nutritives se'n recomana allargar-ne el seu consum durant tota la tardor i fins a principis d'hivern.

Aquest tubercle ens aporta hidrats de carboni complexes i sucres simples, i no conté greixos. A més és ric en vitamines A,C, i àcid fòlic (B9).

Existeixen cada vegada més receptes on el moniato és el protagonista, però nosaltres us engresquem a tastar les hamburgueses de moniato. Tot seguit us adjuntem el link: <https://etselquemenges.cat/que-sopo/hamburgueses-de-moniato>

**Font:** <https://etselquemenges.cat/rebot/el-moniato>

**Imatges:** <https://www.guiametabolica.org/consejo/boniato>



### 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.

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

**Arròs tres delícies:** arròs, pernil dolç, ou, pèsols i oli d'oliva.

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

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

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

**Canja de galhina:** arròs, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivía i porro.

**Bacalhau à Braga:** bacallà, ceba, pebrot i farina de blat.

**Porc agredolç:** carn magra de porc, mel, mostassa i salsa de soja.

**Pollastre guisat amb hortalisses:** pollastre, ceba, porro, condiment, oli d'oliva i sal.

**Mandonguilles estofades amb sípia:** carn picada de vedella, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, calamar, condiment, sal i oli d'oliva.

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

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

**Salsa de poma(carn):** poma, ceba, all, mica de pebre negre i oli d'oliva.

**Salsa anglesa:** salsa de tomàquet, daus de pastanaga, ceba, carbassó, bacon.

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

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

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

**Queques caseiros:** ou, sucre, taronja, llevat, margarina i farina de blat.

# Proposta de sopars

## NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>1</b> <b>FESTA</b>	<b>2</b> Bledes amb patata Lluç a la planxa i guarnició de xampinyons logurt natural	<b>3</b> Hummus de cigrons Bistec a la planxa amb tomàquet al forn Fruita del temps
<b>6</b> Arròs tres delícies Salmó a la planxa i amanida d'enciam i olives logurt natural	<b>7</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet Hamburguesa amb xips de moniato Fruita del temps	<b>8</b> Arròs amb bolets Lluç al forn amb samfaina Fruita del temps	<b>9</b> Amanida verda amb formatge, pera i nous Ous estrellats amb pernil salat i patates Fruita del temps	<b>10</b> Crema de llegum Bunyols de bacallà amb pebrot verd Fruita del temps
<b>13</b> Sopa de brou amb galets Trita a la francesa i guarnició d'enciam Fruita del temps	<b>14</b> Amanida tèbia de llenties Lluç a la planxa amb escalivada logurt natural	<b>15</b> Coliflor amb patata Gall d'indi a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	<b>16</b> Crema de carabassa amb pipes Lluç a la planxa amb guarnició de carbassó Fruita del temps	<b>17</b> Amanida verda amb brots, pipes i magrana Pollastre al forn amb puré de moniato casolà Fruita del temps
<b>20</b> Arròs al curri Trita de formatge i guarnició d'enciam i olives logurt natural	<b>21</b> Llacets amb bolets Llom a la planxa i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	<b>22</b> Espinacs amb patata Calamar a la planxa i guarnició de pebrot verd Fruita del temps	<b>23</b> Crema de pèsols Hamburguesa de pollastre a la planxa amb xampinyons Fruita del temps	<b>24</b> Amanida completa amb poma, nous i formatge fresc Pollastre a la planxa amb guarnició de xampinyons Fruita del temps
<b>27</b> Minestra de verdura Bistec a la planxa i xips de moniato Fruita del temps	<b>28</b> Arròs amb fines herbes Trita de pernil amb i verdures saltejades Fruita del temps	<b>29</b> Amanida de de cigrons Fogoner amb salsa de tomàquet logurt natural	<b>30</b> Sopa de brou amb pistons Bròtola a la planxa amb puré de carabassa Fruita del temps	