

Menú escola Margalló

DESEMBRE

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.			1 Coliflor amb patata Daus de porc a l'orenga i guarnició de pastanaga Fruita del temps
4 Arròs amb verdures Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	5 Bledes amb patata Crestes de tonyina i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA
11 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Trita a les fines herbes i guarnició de pastanaga i olives Pinya en el seu suc	12 Bròquil amb patata Porc al forn amb salsa de verdures i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Escudella barrejada Daus de vedella guisats amb bolets Fruita del temps	14 Crema de porro i patata Arròs amb calamars Fruita del temps	15 Cigrons estofats amb xoriç Bròtola al forn i guarnició de samfaina Trita del temps
18 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita del temps	19 Arròs integral a la milanesa Palometa arrebossada i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	20 Àpat del Nadal Sopa de galets Pollastre de Nadal Neules i torrons Refresc sense gas	21 FESTA	22 Patates guisades amb hortalisses Trita de formatge i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps
25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES	29 VACANCES

PER NADAL, EL PLAT ESTRELLA ÉS L'ESCUDELLA

El dia de Nadal, no pot faltar a taula l'escudella. És un plat molt complert i nutritiu, que està present en la nostra gastronomia des de fa molts anys. Hi ha moltes classes d'escudella que poden fer variar una mica aquest plat, però l'escudella típica de Nadal consta dels següents ingredients:

- Carn de vedella i els seus ossos.
- Carn de porc i els seus ossos.
- Gallina o pollastre
- Cansalada
- Botifarres
- Patata
- Pastanaga
- Xirivia
- Col
- Api
- Porro
- Nap
- Llegums
- Galets
- Pilota
- Aigua
- Sal



BON PROFIT!

¡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.

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, xirivia i porro.

Sopa de galets: pollastre, os de vedella, gallina, carn picada de vedella i porc, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal i galets.

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

Arròs amb calamars: arròs, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, calamar, pèsols, all, condiments i oli d'oliva

Rissoto de xampinyons: arròs blanc, llet semidesnatada, xampinyons, formatge rallat, oli d'oliva, julivert, pastanaga, patata, xirivia, nap, api, all i sal.

Patates guisades amb hortalisses: patata, carbassó, mongeta verda, pastanaga, ceba, pebrot verd i vermell, tomàquet, all, sal i oli d'oliva.

Crema de porro i patata: patata, porro, llet semidesnatada, pebre, sal i oli d'oliva.

Pollastre de Nadal: pollastre, ceba, tomàquet, pruna, pansa, all, pebre, sal i oli d'oliva.

Daus de vedella guisats amb bolets: vedella, tomàquet, ceba, pastanaga, bolets, all, sal i oli d'oliva.

Truita a les fines herbes: ou líquid pasteuritzat, oli, condiment i sal.

Samfaina: pistó congelat, tomàquet, ceba, all, sal i oli d'oliva.

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.

Proposta de sopars

DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Amanida verda amb formatge, pera i nous 1 Pizza de tonyina Fruita del temps
Amanida tèbia de lleties 4 Palometa al forn amb ceba confitada Fruita del temps	Sopa de brou amb galets 5 Pilota rostida Fruita del temps	6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA
11 Hummus de cigrons Rodó de gall d'indi amb salsa de poma Fruita del temps	12 Arròs al curri Truita a la francesa i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural	13 Col i patata Lluç a la planxa amb guarnició d'enciam i remolatxa Fruita del temps	14 Macarrons amb orenga Pollastre arrebossat Fruita del temps	15 Crema de pastanaga amb crostons Hamburguesa a la planxa amb tomàquet al forn Fruita del temps
18 Crema de llegum Calamarcets a la planxa amb guarnició d'enciam Fruita del temps	19 Sandvitx complert amb pollastre, formatge brie, brots de ruca i pa de cereals logurt natural	20 Minestra de verdura Tonyina a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	21 FESTA	22 Espaguetis al pesto Lluç al forn amb pastanaga saltejada Fruita del temps

