

# Menú escola Margalló

## GENER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>1</b> VACANCES	<b>2</b> VACANCES	<b>3</b> VACANCES	<b>4</b> VACANCES	<b>5</b> VACANCES
<b>8</b> Llacets amb salsa napolitana Bunyols de bacallà i guarnició de pastanaga Préssec en almívar	<b>9</b> Mongetes blanques amb picada d'all i julivert Trita de tonyina i amanida i remolatxa Fruita del temps	<b>10</b> Espinacs amb patata Daus de porc a l'orenga i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	<b>11</b> Arròs integral amb verdures Lluç a la llauna i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>12</b> Crema de llegums Hamburguesa de vedella i guarnició de patates fregides Fruita del temps
<b>15</b> Sopa de brou amb pistons Palometa al forn i guarnició de patates panadera Fruita del temps	<b>16</b> Trinxat de col i patata Salsitxes de porc i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	<b>17</b> Cigrons estofats amb hortalisses Bròtola al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	<b>18</b> Patates gratinades Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>19</b> Arròs a les fines herbes Trita de formatge i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps
<b>22</b> Llenties amb arròs Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	<b>23</b> Mongeta tendra amb patata Mandonguilles a la jardinera Fruita del temps	<b>24</b> Macarrons integrals a la italiana Trita francesa i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	<b>25</b> Arròs tres delícies Peix fresc blanc arrebossat i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>26</b> Crema de porro i patata Pizza casolana de pernil i bacon Fruita del temps
<b>29</b> Bledes amb patata Pollastre al curri i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	<b>30</b> Sopa de brou amb estrelletes Abadejo a la planxa i guarnició de patates panadera Fruita del temps	<b>31</b> Arròs a la milanesa Trita de pernil i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b>	<b>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</b>

## EL TORTELL DE REIS A ALTRES PAÏSOS

### Sabeu que el tortell de Reis no només es menja a Catalunya?

El dia 6 de gener, a Catalunya es menja el tortell de Reis. És un dolç en forma de rosca, decorat amb fruita confitada, farcit de massapà i amb una fava i una figureta amagada. Qui trobi la figureta serà el rei i, qui trobi la fava haurà de pagar el tortell.

A França, també es menja aquest dolç el dia 6 de gener, que l'anomenen "Gâteau de Rois" o "Galette de Rois". També hi amaguen una fava i qui la troba, a part de pagar el tortell pot escollir el rei o la reina.

A Mèxic la tradició diu que qui trobi la figureta del Tortell de Reis, ha de convidar a tots els presents, a la *Tamalada*, festa que se celebra per la Candelera, quan acaba el període de l'Advent.



### 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 amb arròs:** Llenties, arròs, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, pastanaga, sal i oli d'oliva.

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

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

**Arròs amb verdures:** arròs, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, mongeta verda, pastanaga, pèsol, all, sal i oli d'oliva.

**Patates gratinades:** patata, llet semidesnatada, farina de blat, margarina vegetal, formatge rallat, condiment, sal i oli d'oliva.

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

**Pollastre al curri:** pollastre, ceba, llet semidesnatada, condiment, fècula de blat de moro, sal i oli d'oliva.

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

**Pizza casolana de pernil i bacon:** base de pizza, tomàquet natural, salsa de tomàquet envasat, ceba, pernil dolç, bacon, formatge rallat, all, condiment, sal i oli d'oliva.

**Salsa a la jardinera:** tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, pastanaga, pèsol, all, sal 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

## GENER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Puré de patata <b>8</b> Lluç al forn amb samfaina Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb bolets <b>9</b> Pollastre a la planxa amb guarnició de carxofa al forn Fruita del temps</p>	<p>Sopa de brou amb estrelletes <b>10</b> Bròtola al forn amb verdures Fruita del temps</p>	<p>Amanida completa amb <b>11</b> taronja, brot i pipes Canelons de carn logurt natural</p>	<p>Col amb patata <b>12</b> Trita a la francesa amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>
<p>Pèsols saltejats <b>15</b> amb ceba Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb salsa de <b>16</b> tomàquet Trita a la francesa i guarnició de xampinyons Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis a la napolitana <b>17</b> Bistec a la planxa i amanida d'enciam logurt natural</p>	<p>Crema de lleties <b>18</b> Lluç a la planxa i guarnició de carbassó arrebossat Fruita del temps</p>	<p>Sopa de brou <b>19</b> vegetal amb fideus Rodo de gall d'indi amb salsa de poma Fruita del temps</p>
<p>Patates a les fines herbes <b>22</b> Trita de carxofes Fruita del temps</p>	<p>Hummus de cigrons <b>23</b> Bròtola a la planxa amb tomàquet amanit logurt natural</p>	<p>Crema de pastanaga <b>24</b> i patata Tonyina a la planxa amb ceba confitada Fruita del temps</p>	<p>Fideus a la cassola <b>25</b> Botifarra a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps</p>	<p>Amanida completa amb <b>26</b> poma, formatge i fruits secs Remenat d'ou amb formatge i patata Fruita del temps</p>
<p>Empedrat de mongetes <b>29</b> Lluç a la planxa i guarnició d'albergínia Fruita del temps</p>	<p>Patates amb picada <b>30</b> d'all i julivert Llom a la planxa i guarnició d'enciam logurt natural</p>	<p><b>31</b> Crema de llegums Croquetes de bacallà Fruita del temps</p>		

