

Menú escola Margalló

FEBRER

| 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. | | Puré de verdures 1 Pilota de vedella i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps | Cigrons a la provençal 2 Bròtola amb salsa de verdures Fruita del temps |
| Tallarines al funghi 5 Trita a la francesa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps | Escudella barrejada 6 Pit de pollastre a la planxa amb patates xips Fruita del temps | Arròs integral amb verdures 7 Tiretes de lluç cruixents i amanida de tomàquet i orenga Fruita del temps | Mongetes blanques 8 saltejades amb all i julivert Botifarra de porc a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps | Àpat de Carnestoltes 9 Amanida completa amb bacon i poma Panninis de tonyina Crema de xocolata |
| FESTIU 12 | Arròs a les fines herbes 13 Trita de pernil i guarnició de pastanaga i olives logurt natural | Llenties estofades amb hortalisses 14 Palometa a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps | Mongeta tendra amb patata 15 Pollastre rostit i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps | Sopa de brou amb maravella 16 Fogoner al forn amb patates panadera Fruita del temps |
| Arròs a la milanesa 19 Trita de tonyina i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps | Puré de carbassa 20 Canelons de carn gratinats Fruita del temps | Espaguetis integrals a la napolitana 21 Llom de porc a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps | Cigrons estofats amb xoriç 22 Peix blanc fresc amb llimona i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps | Bròquil amb patata 23 Pit de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural |
| Llenties estofades amb hortalisses 26 Porc agredolç i amanida d'enciam i olives Fruita del temps | Espinacs amb patata 27 Trita de pernil i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural | Sopa de brou amb fideus 28 Bacallà al forn amb patata panadera Fruita del temps | | |

EN ÈPOCA DE FRED, ÉS ÈPOCA DE CÍTRICS

No és casualitat que a l'hivern la natura ens proporcioni fruites cítriques com la llimona, la taronja o la mandarina.

Aquestes fruites ens aporten vitamina C, que ens ajuda a escurçar la durada dels refredats i ens reforça el sistema immunitari, ens depura els òrgans, ens regenera els teixits i ens ajuda a eliminar substàncies nocives i tòxiques del nostre cos.

- **La vitamina C, és una vitamina hidrosoluble, per tant no s'emmagatzema a l'organisme i l'hem d'anar ingerint a través dels aliments per no generar-ne dèficits.-**



Font: <https://etselquemenges.cat/repte/els-citrics>

Imatges: <http://blogbr.diabetv.com/frutas-citricas-e-o-control-e-do-diabetes/>

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.

Cigrons a la provençal: cigrons, tomàquet, pebrot verd i vermell, ceba, pastanaga i herbes provençals.

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

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

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

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

Arròs a les fines herbes: arròs blanc, formatge rallat, fines herbes, sal i oli d'oliva.

Tallarines al funghi: tallarines, llet semidesnatada, xampinyons, formatge, ceba, sal i oli d'oliva.

Espaguetis integrals a la napolitana: espaguetis integrals, tomàquet, carbassó, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Puré de verdures: patata, ceba, mongeta tendra, pastanaga, carbassó, sal i oli d'oliva.

Puré de carbassa: patata, carbassa, ceba, pastanaga, porro, sal i oli d'oliva.

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

Pannini de tonyina: pa blanc, salsa de tomàquet, tonyina, formatge i condiment.

Pollastre rostit: pollastre, ceba, porro, herbes, sal i oli d'oliva.

Truita de pernil: ou líquid pasteuritzat, pernil dolç, oli, condiment i sal.

Truita de tonyina: ou líquid pasteuritzat, tonyina envasada, oli, condiment i sal.

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

Salsa beixamel: llet semidesnatada, farina de blat, margarina vegetal, formatge, condiment i sal.

Proposta de sopars

FEBRER

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p> | <p>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</p> | | <p>Arròs amb salsa de tomàquet 1 Salmó a la planxa i guarnició de xampinyons Fruita del temps</p> | <p>Mongeta tendra amb patata 2 Truita a la francesa i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps</p> |
| <p>5 Crema de pèsols Llom a les fines herbes i guarnició de carxofa al forn Fruita del temps</p> | <p>6 Col amb patata Sípia a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> | <p>7 Amanida completa amb taronja i pipes Truita de patates i carbassó logurt natural</p> | <p>8 Sopa de peix amb fideus Bacallà a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps</p> | <p>9 Arròs a les tres delícies amb salsa de soja Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p> |
| <p>12 FESTIU</p> | <p>13 Patates amb salsa verda Lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p> | <p>14 Espaguetis amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pebrot verd Fruita del temps</p> | <p>15 Arròs amb verdures Hamburguesa de peix i guarnició d'albergínia Fruita del temps</p> | <p>16 Carxofa amb patata Truita a la francesa i guarnició d'enciam i blat de moro logurt natural</p> |
| <p>19 Crema de carbassó i patata Pollastre a la planxa amb guarnició de xampinyons Fruita del temps</p> | <p>20 Amanida de lleties Palomet a la planxa i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps</p> | <p>21 Sopa de brou vegetal amb arròs Truita a la francesa amb guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps</p> | <p>22 Espinacs amb patata Calamars a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> | <p>23 Amanida completa amb formatge de cabra i nous Lluç a la planxa amb guarnició de pèsols logurt natural</p> |
| <p>26 Arròs a les fines herbes Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural</p> | <p>27 Cigrons amb oli Bistec de vedella a la planxa amb verdures saltejades Fruita del temps</p> | <p>28 Amanida completa amb pera, nous i sèsam Botifarra a la planxa amb guarnició de mongetes blanques Fruita del temps</p> | | |