

# Menú escola Margalló

## MARÇ

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.		Crema de pastanaga i patata <b>1</b> Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs tres delícies <b>2</b> Bròtola amb salsa de xampinyons i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
Llacets a la carbonara <b>5</b> Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	Mongetes blanques <b>6</b> estofades amb hortalisses Fricandó de vedella amb guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Patates guisades amb hortalisses <b>7</b> Fogoner al forn a la llauna Fruita del temps	Crema de llegums <b>8</b> Trita de patates i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	Arròs integral amb salsa de tomàquet <b>9</b> Carn magra de porc arrebossada i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps
Trinxat de col i patata <b>12</b> Remenat d'ou amb xampinyons i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de peix i arròs <b>13</b> Bròtola amb salsa de verdures i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	Espirals a la italiana <b>14</b> Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Cigrons a la jardinera <b>15</b> Palometa a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	<b>J. Gastronòmica del Marroc</b> <b>16</b> Cus-cus amb verdures Keftas marroquines i amanida d'enciam i olives logurt amb fruita seca i mel
Llenties estofades amb hortalisses <b>19</b> Pit de pollastre arrebossat amb patates fregides Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata <b>20</b> Daus de porc amb salsa de poma i guarnició de xampinyons Fruita del temps	Macarrons integrals <b>21</b> gratinats amb salsa de tomàquet Peix blanc fresc amb salsa verda i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural	Amanida completa <b>22</b> amb formatge fresc i poma Patates estofades amb sípia Fruita del temps	Arròs amb bacallà <b>23</b> Trita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA

## L'ALIMENT DE TEMPORADA: LA CARXOFA

La carxofa és una hortalissa amb moltes propietats saludables pel nostre organisme.

Gràcies al seu alt contingut en fibra, és bona per als problemes digestius i metabòlics, és diürètica, regula el trànsit intestinal i enforteix el sistema immune.

També és bona pel mal de cap i ajuda a controlar els nivells de colesterol i de sucre en sang.

Té moltes vitamines (vit. A i les del grup B), per tant és un aliment molt antioxidant.

**Us animem a provar aquest aliment de temporada de totes les maneres possibles.**



### 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 lloret.

**Cigrons a la jardinera:** cigrons, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, mongeta tendra, all i oli d'oliva.

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

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

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

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

**Llacets a la carbonara:** llacets, llet semidesnatada, bacon, farina de blat, margarina vegetal, condiment, nou moscada i sal.

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

**Cus-cus amb verdures:** cus-cus, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell, carbassó, tomàquet, panses, sal i oli d'oliva.

**Trinxat de col i patata:** col, patata, bacon, sal i oli d'oliva

**Patates estofades amb sípia:** patata, calamar, pèsols, tomàquet, ceba, pastanaga, api, nap, porro, xirivia i sal.

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

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

**Pollastre a l'allada:** pollastre, all, condiment, sal i oli d'oliva.

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

**Keftas marroquines:** carn picada de vedella, ceba, julivert, condiments, sal i oli d'oliva.

**Salsa de xampinyons (peix):** ceba, xampinyons, all, julivert, sal i oli d'oliva.

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

**Salsa de verdures (peix):** ceba, carbassó, pastanaga, all, condiment, sal i oli d'oliva.

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

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

**logurt amb fruits secs i mel:** nous, panses, mel i iogurt natural.

# Proposta de sopars

## MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<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>		<b>1</b> Arròs amb xampinyons Bunyols de bacallà i amanida d'enciam i brots Fruita del temps	<b>2</b> Espaguetis al pesto Pollastre al forn amb ceba, tomàquet i pebrot vermell Fruita del temps
<b>5</b> Verdura tricolor Salmó a la planxa i amanida d'enciam i olives logurt natural	<b>6</b> Amanida completa amb taronja i formatge Arròs a la cubana Fruita del temps	<b>7</b> Crema d'espínacs (sense patata) Llom a la planxa i guarnició de cuscús Fruita del temps	<b>8</b> Brou de verdures amb fideus Palomet a al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	<b>9</b> Cigrons amb oli Trita a la francesa i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps
<b>12</b> Llenties estofades amb verdures Botifarra a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps	<b>13</b> Mongeta tendra amb patata Trita de formatge i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	<b>14</b> Sandwix complet amb tonyina, brots, tomàquet, olives verdes i pa de cereals amb guarnició de pebrots verds logurt natural	<b>15</b> Crema de verdures de temporada Croquetes de pernil i guarnició d'enciam Fruita del temps	<b>16</b> Sopa de brou amb galets Lluç al forn i guarnició de ceba confitada Fruita del temps
<b>19</b> Tallarines saltejades amb verdures i salsa de soja Hamburguesa de peix i guarnició d'enciam i olives Fruita del temps	<b>20</b> Arròs al curri Trita a la francesa i guarnició de tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps	<b>21</b> Cigrons amb espínacs Pollastre a la planxa i guarnició de carbassó Fruita del temps	<b>22</b> Sopa de brou amb fideus Daus de tonyina amb salsa de tomàquet Fruita del temps	<b>23</b> Bròquil amb patata Bistec a la planxa i guarnició d'enciam i remolatxa logurt natural
<b>26</b> <b>SETMANA SANTA</b>	<b>27</b> <b>SETMANA SANTA</b>	<b>28</b> <b>SETMANA SANTA</b>	<b>29</b> <b>SETMANA SANTA</b>	<b>30</b> <b>SETMANA SANTA</b>