

Menú escola Margalló

ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
SETMANA SANTA	Espaguetis a la napolitana Calamars a la romana i guarnició de pastanaga i olives Pinya en el seu suc	Crema de porro i patata Daus de vedella a l'orenga i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs a les fines herbes Fogoner al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de lleties Pollastre guisat Fruita del temps (opció menú escollit pels infants)
9	10	11	12	13
Espinacs amb patata Salsitxes de porc a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Escudella barrejada Pollastre al curri Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet Palometa a la planxa i guarnició de patates xips Fruita del temps	Sopa de brou amb pistons Truita de patates i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Col amb patata Lluç al forn amb llimona i amanida de tomàquet i orenga Iogurt natural
16	17	18	19	20
Lleties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Macarrons integrals gratinats amb tomàquet Truita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de pastanaga i patata Arròs a la cassola Fruita del temps	Cigrons saltejats amb verdures Llom de porc a la planxa i amanida de tomàquet i olives Iogurt natural	Mongeta tendra amb patata Peix blanc fresc amb salsa de verdures Fruita del temps
23	24	25	26	27
Àpat de Sant Jordi Sopa de brou amb lletres Llibrets de pernil i formatge i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Pastis de llimona	Verdura tricolor Fogoner amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Mongetes blanques amb picada d'all i julivert Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Patates guisades amb hortalisses Rap amb samfaina Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Truita de tonyina i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
30				
FESTIU			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.

AQUEST SANT JORDI REGALA ROSES DOLCES I SALADES!

Sant Jordi és el dia de l'amor, les roses i els llibres, aquest any us proposem dues receptes per poder regalar una rosa original a la teva parella, pare/mare, amics o familiars.

- **ROSA DE POMA, PASTA DE FULL I XOCOLATA:**

Recepta: <http://www.5cook.es/receta/rosas-de-manzana-con-hojaldre-y-chocolate/>

- **ROSA DE CARBASSÓ, PASTA DE FULL, TOMÀQUET I PESTO:**

Recepta: <http://canalcocina.es/receta/rosas-de-hojaldre-de-calabacin-tomate-y-pesto>



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.

Llegums saltejades amb verdures: tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, mongeta tendra, condiment, sal 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 la cassola: arròs, salsitxes de porc, tomàquet, ceba, all, pebrot verd i vermell, pèsols, pebre i condiment.

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

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.

Verdura tricolor: patata, pastanaga, mongeta tendra i pèsols.

Llacets a la napolitana: llacets, salsa de tomàquet casolana i daus de carbassó.

Espaguetis integrals a la carbonara: espaguetis integrals, llet semidesnatada, bacon, farina de blat, margarina vegetal, condiment, nou moscada i sal.

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

Nuggets casolans de pollastre: pollastre, llet semidesnatada, farina de blat i de galeta, cereals d'esmorzar, sal i oli de gira-sol.

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

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

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

Proposta de sopars

ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 SETMANA SANTA	3 Arròs amb verdures Llom a la planxa i guarnició de pebrot vermell Fruita del temps	4 Amanida de cigrons Trita a la francesa i guarnició de carbassó al forn logurt natural	5 Espaguetis amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	6 Crema de carbassó i patata Lluç a la planxa amb guarnició de patates panadera Fruita del temps
9 Cuscus amb hortalisses Trita de formatge i guarnició d'albergínia al forn Fruita del temps	10 Amanida d'enciam, poma, formatge i crostons Sípia estofada amb patates cub logurt natural	11 Coliflor amb patata Bistec a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	12 Cigrons saltejats amb verdures Fogoner a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	13 Espirals amb xampinyons Gall dindi a la planxa amb guarnició de pastanaga baby Fruita del temps
16 Bledes amb patata Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps	17 Empedrat de mongetes blanques Pollastre a la planxa i guarnició de carbassó al forn Fruita del temps	18 Macarrons amb orenga Hamburguesa de peix a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Purè de patata Salmó a la planxa i guarnició d'espínacs Fruita del temps	20 Arròs amb salsa de tomàquet Trita a la francesa i amanida d'enciam i cogombre logurt natural
23 Cuscus amb hortalisses Lluç a la planxa i guarnició de xampinyons Fruita del temps	24 Macarrons al pesto Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	25 Sopa de brou amb fideus Trita de patates amb guarnició d'albergínia al forn Fruita del temps	26 Hummus de cigrons amb torrades Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	27 Espínacs amb patata Gall dindi a la planxa amb guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps
30 FESTIU			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.