

Menú escola Margalló

JUNY

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.			J. Gast. de Colòmbia 1 Ajiaco Pusandao de pescado amb hogao i guarnició d'arròs amb coco Plàtano melado
Amanida de patata 4 Pollastre al forn amb llimona i amanida de tomàquet i orenga Fruita del temps	Llenties estofades amb hortalisses 5 Tiretes de lluç cruixents i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Amanida completa amb bacon cruixent i poma 6 Arròs amb calamars Gelats	Crema de carbassó 7 Palometa amb samfaina Fruita del temps	Amanida tropical de pasta 8 Trita de pernil i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
Amanida d'arròs 11 Daus de porc a l'orenga Fruita del temps	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet 12 Trita de carbassó i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	Empedrat de mongetes 13 Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Verdura tricolor 14 Pit de pollastre a la planxa amb guarnició de patates fregides Fruita del temps	Cigrons saltejats amb verduretes 15 Fogoner al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
Mongeta tendra amb patata 18 Trita de formatge i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Amanida de llenties 19 Bròtola al forn amb patates panadera Fruita del temps	Arròs amb verdures i salsa de soja 20 Llom arrebossat a les fines herbes i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Àpat de fi de curs 21 Hamburguesa completa (panet, tomàquet, formatge i enciam) amb patates fregides i mica de quètxup Gelats Refresc sense gas	Amanida completa amb ou dur i tonyina 22 Macarrons gratinats amb salsa de tomàquet Fruita del temps
25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES	29 VACANCES

A L'ESTIU REFRESCA'T AMB GELATS DE FRUITA!

Qui ha dit que menjar fruita és avorrit?

Quan arriba l'estiu, ens trobem amb una gran quantitat de fruites refrescants amb molt sabor. Aquestes fruites tenen moltes vitamines i minerals i gran quantitat d'aigua que ajuden al nostre cos a suportar millor la calor i a reposar tot allò que es perd amb la suor.

Si menjar sempre la peça de fruita es fa pesat, podeu provar de fer uns gelats de fruita per ajudar-vos a refrescar encara més.

Per internet trobareu moltes receptes diferents per poder preparar els vostres gelats com més us agradin.

Proveu-ho!



Font: <http://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/86/frutas-de-verano>

Imatges: https://es.pngtree.com/freepng/fruit-popsicles_939466.html

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.

Ajiaco: pollastre, patata, api, nap, xirivia, porro, alvocat, blat de moro, tàpares, condiment, sal i oli d'oliva.

Llegum estofades amb hortalisses: ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, i llorer.

Llegums saltejades amb verdures: tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, mongeta tendra, condiment, sal i oli d'oliva.

Empedrat de mongetes: mongeta blanca, tomàquet cru, tonyina, pastanaga, oliva negra, sal i oli d'oliva.

Amanida de lletnies: lletnies, tomàquet, tonyina, blat de moro, oliva verda i oli d'oliva.

Amanida de patata: patates, ou bullit, tomàquet, olives negres, mica d'all i julivert i oli d'oliva.

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

Ensaladilla: patata, pastanaga, pèsols, mongeta tendra, tonyina, oliva verda, ou i maionesa.

Amanida d'arròs: arròs, tomàquet, tonyina, blat de moro, pastanaga, oliva verda i oli d'oliva.

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

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

Guarnició d'arròs i coco: arròs blanc, coco sec, sal i oli d'oliva.

Amanida tropical de pasta: llacets, surimi, pinya, pastanaga, blat de moro i maionesa.

Amanida completa amb bacon cruixent i poma: enciam, tomàquet cru, pastanaga, blat de moro, bacon, poma, sal i oli d'oliva.

Pusando de pescado hogado: bròtola, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, farina de blat, all, condiment, sal i oli d'oliva.

Tiretes de lluç cruixents: lluç, farina de blat i de galeta, sal i oli de gira-sol.

Daus de porc a l'orenga: porc, ceba, vinagre, farina, all, sal i oli d'oliva.

Pollastre a la xinesa: pollastre, mel, salsa de soja i mostassa.

Platano melado: plàtan, margarina, sucre i condiment.

Proposta de sopars

JUNY

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>Cigrons amb oli 1 Botifarra a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet 4 Bacallà al forn amb alls tendres Fruita del temps</p>	<p>Amanida completa 5 amb maduixes, alvocat i tomàquet xerri Truita de patata i ceba Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis amb salsa de formatges 6 Broquetes de salmó i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>Empedrat de mongetes blanques 7 Hamburguesa de conill i guarnició de patates fregides Fruita del temps</p>	<p>Espinacs amb patata 8 Gall dindi a la planxa i guarnició de carbassó al forn iogurt natural</p>
<p>Crema freda 11 de porro i patata Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides iogurt natural</p>	<p>Cuscus amb hortalisses 12 Tiretes de calamar amb all i julivert i guarnició de tomàquet xerri amanit Fruita del temps</p>	<p>Patata amb salsa verda 13 Lluç a la planxa i guarnició d'albergínia al forn Fruita del temps</p>	<p>Macarrons 14 a la siciliana Truita a la francesa amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>Amanida completa 15 amb figues, formatge fresc i nous Gall dindi a la planxa amb guarnició d'arròs integral Fruita del temps</p>
<p>Amanida de pasta 18 Gall al forn amb guarnició de carbassó al forn Fruita del temps</p>	<p>Patates gratinades 19 Pollastre a la planxa amb guarnició de tomàquet al forn iogurt natural</p>	<p>Crema freda 20 de pèsols Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i guarnició d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>Gaspatxo amb crostons 21 Truita paisana Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb espinacs 22 Gall dindi a la planxa amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>
<p>25 VACANCES</p>	<p>26 VACANCES</p>	<p>27 VACANCES</p>	<p>28 VACANCES</p>	<p>29 VACANCES</p>