

Menú escola Margalló

SETEMBRE

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.			
3	4	5	6	7
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
10	11	12	13	14
VACANCES	FESTA	Macarrons gratinats amb salsa de tomàquet Truita de pernil amb guarnició de pastanaga i olives Préssec en almívar	Crema de carbassó Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	Amanida d'arròs Tiretes de lluç casolanes amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
17	18	19	20	21
Crema de pastanaga i patata Daus de porc amb salsa de pinya Fruita del temps	Llenties estofades amb hotalisses Truita de patata amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Amanida completa amb formatge fresc i poma Fideuada de peix logurt natural	Mongeta tendra i patata Pollastre al forn amb guarnició de carbassó al forn Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet Peix blanc fresc amb salsa verda i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
24	25	26	27	28
Espaguetis integrals a la italiana Truita de carbassó i amanida d'enciam i olives Fruita el temps	Puré de verdures Fogoner arrebossat i amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps	Cigrons saltejats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb guarnició de ceba confitada Fruita del temps	Arròs tres delícies Lluç amb salsa de verdures i amanida d'enciam i germinats Gelats	Coliflor amb patata Estofat de gall dindi Fruita del temps

Ens enlairem cap al curs 18-19!!

Després d'uns dies de vacances iniciem amb molta il·lusió el nou curs 18-19, des de FUNDESPLAI us volem donar la benvinguda i engrescar-vos a tots a gaudir del temps del migdia a l'escola.



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:

cebada, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, i lloret.

Cigrons saltejats amb verdures: cigrons, mongeta verda, tomàquet, ceba, pebrot verd i pebrot vermell, all i oli d'oliva.

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

Arròs tres delícies: arròs, pernil dolç, ou, pèsols i pastanaga.

Fideus a la cassola amb sípia: fideus, calamar, pèsols, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva. Brou vegetal amb pastanaga, patata, api, nap, porro i xirivia.

Crema de carbassó: patata, carbassó, ceba, llet i oli d'oliva.

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

Estofat de gall d'indi: gall d'indi, carbassó, tomàquet, ceba, all, pebrot verd, pebrot vermell i oli d'oliva.

Salsa italiana (pasta): tomàquet, ceba, all i oli.

Salsa jardinera (carn): pastanaga, patata, pèsols i oli d'oliva

Salsa de pinya (carn): pinya, ceba, all, condiment i oli d'oliva.

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

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

Proposta de sopars

SETEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 VACANCES	4 VACANCES	5 VACANCES	6 VACANCES	7 VACANCES
10 VACANCES	11 FESTA	12 Amanida de lleties Bacallà a la planxa amb guarnició d'albergínia Fruita del temps	13 Cuscus amb hortalisses Trita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	14 Bròquil amb patata Gall d'indi a la llimona amb guarnició de carbassó Fruita del temps
17 Arròs amb espinacs Lluç a la planxa amb i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	18 Pèsols amb patata Salsitxes de pollastre amb amanida de brots i remolatxa Fruita del temps	19 Hummus de cigrons Trita de tonyina amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	20 Macarrons amb verdures Fogoner a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	21 Mongetes blanques amb oli Conill rostit amb pastanagues baby Fruita del temps
24 Amanida de quinoa Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i brots de soja logurt natural	25 Cuscus amb hortalisses Trita a la francesa amb guarnició de pebrot verd Fruita del temps	26 Sopa de brou amb fideus Calamars a la planxa amb guarnició d'enciam i blat de moro Fruita del temps	27 Amanida de lleties Pollastre a la planxa amb guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	28 Arròs amb salsa de tomàquet Salmó a la planxa i guarnició d'enciam i remolatxa Fruita del temps