

Menú escola Margalló

NOVEMBRE

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>1</p> <p>FESTA</p>	<p>2</p> <p>FESTA</p>
<p>Arròs a les fines herbes 5 Croquetes de pollastre amb guarnició de pastanaga i olives Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra 6 amb patata Bacallà a la llauna i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>Sopa de brou amb estrelletes 7 Daus de gall dindi amb salsa de pinya i guarnició de patata al caliu Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb hortalisses 8 Abadejo arrebossat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>Patates gratinades 9 Trita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>
<p>Espaguetis integrals 12 a la napolitana Carn magra de porc amb salsa d'ametlles Fruita del temps</p>	<p>Crema de porro i patata 13 Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps</p>	<p>Mongetes blanques 14 amb picada d'all i julivert Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>Amanida completa amb formatge fresc i poma 15 Arròs a la cassola logurt natural</p>	<p>Patates guisades 16 amb hortalisses Lluç a la planxa i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps</p>
<p>Lenties estofades amb hortalisses 19 Palometa arrebossada i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>Dia dels drets dels infants 20 Macarrons gratinats amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre al forn amb guarnició de patates xip Fruita del temps</p>	<p>21 Coliflor amb patata Trita de pernil i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>22 Sopa de brou amb arròs Peix blanc fresc amb patata panadera Fruita del temps</p>	<p>23 Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural</p>
<p>Mongeta tendra amb patata 26 Fogoner amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>	<p>Cigrons saltejats amb verdures 27 Daus de porc guisats amb bolets Fruita del temps</p>	<p>Puré de verdures 28 Espirals a la bolonyesa vegetal Fruita del temps</p>	<p>Mongetes blanques estofades amb hortalisses 29 Trita de formatge i amanida d'enciam i olives logurt natural</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet 30 Pollastre al curri i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>

ELS PANELLETS

Els Panellets són uns petits dolços típics de la festivitat de Tots Sants, juntament amb les castanyes i el moniato.

No s'ha acabat d'esbrinar ben bé l'origen dels panellets però es creu que són hereus d'antics cultes funeraris, i consistia en portar aquests dolços a l'església o a les tombes de difunts per a aquesta festivitat. A més, el fet que sigui un aliment imperible els lliga amb el concepte d'eternitat i remembrança dels morts. Els panellets, generalment, són rodons i estan fets amb una massa de sucre, rovell d'ou i ametlla; en receptes casolanes també poden portar patata o moniato. Normalment, es complementen amb més elements, com ara pinyons, ametlla picada, coco, xocolata, etc.

I vosaltres, quins panellets menjareu aquest any?

BONA CASTANYADA!



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.

Llenties estofades amb hortalisses: lentilles, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

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

Arròs amb verduretets: Arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsols i sofregit base de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Rap a la marinera: rap, fumet de peix, fècula de blat de moro i sofregit base de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

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

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

Patates gratinades: patates, salsa beixamel (llet, farina, margarina i formatge ratllat)

Cigrons estofats amb espinacs: cigrons, espinacs, tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i oli d'oliva.

Carn magra de porc amb salsa d'ametlles: ametlla, all, ceba, llet, fècula de blat de moro i oli d'oliva.

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

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

Arròs a la cassola: arròs, porc, pèsols, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

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

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

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

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

Espirals amb bolonyesa vegetal: pasta, salsa de tomàquet i seitán.

Mongetes blanques estofades amb hortalisses: mongeta, all, tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i oli d'oliva.

Patates guisades amb hortalisses: patata, carbassó, pastanaga, mongeta verda, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Crema de xampinyons: patates, xampinyons, ceba, llet i oli d'oliva.

Salsa de pinya: pinya, ceba all i oli d'oliva

Proposta de sopars

NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 Crema de pèsols Pollastre a la planxa i guarnició d'albergínia al forn Fruita del temps
5 Sopa de brou amb lletres Orada al forn amb llimona i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	6 Mongetes blanques saltejades amb bacon Truita a la francesa i guarnició de samfaina Fruita del temps	7 Bledes amb patata Fogoner al forn i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	8 Arròs amb salsa de tomàquet Botifarra a la planxa amb ceba confitada Fruita del temps	9 Amanida de quinoa amb escarola, magrana, formatge blau i nous Tiretes de calamars arrebossades Fruita del temps
12 Cigrons amb oli Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	13 Cous cous amb verdures Brotxetes de salmó i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural	14 Sopa de peix amb fideus Pollastre al forn amb carbassó, tomàquet i ceba Fruita del temps	15 Llenties saltejades amb verdures Bistec a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	16 Tallarines amb salsa de tomàquet casolana Truita a la francesa i guarnició de pepino amanit Fruita del temps
19 Amanida de patata alemanya Ous remenats amb allets i xampinyons logurt natural	20 Arròs tres delícies Tonyina a la planxa i guarnició d'enciam i olives Fruita del temps	21 Cigrons saltejats amb espinacs Llom a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps	22 Macarrons a la siciliana Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	23 Amanida completa amb pera, espinacs frescos, vinagreta i crostons Sèpia a la planxa i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps
26 Sopa de brou amb pistons Truita de carbassó, patata i ceba Fruita del temps	27 Amanida de cous cous Lluç al forn amb patata panadera logurt natural	28 Arròs al curri Tires de pollastre arrebossat amb salsa de mostassa i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	29 Minestra de verdures Salmó a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	30 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa de llenties i guarnició de pebrot vermell Fruita del temps