

# Menú escola Margalló

## DESEMBRE

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.			
Llenties estofades amb hortalisses <b>3</b> Lluç a la planxa i guarnició de tomàquet amanit i orenga logurt natural	Trinxat de col i patata <b>4</b> Calamars a l'andalusa casolans i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	<b>5</b> Sopa de brou amb lletres Vedella a la jardinera Fruita del temps	<b>6</b> <b>FESTA</b>	<b>7</b> <b>FESTA</b>
Rissotto de xampinyons <b>10</b> Truita de tonyina i guarnició de pastanaga i olives logurt natural	Crema de bròquil <b>11</b> Pit de pollastre a la planxa i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet <b>12</b> Peix blanc fresc al forn amb llimona i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Amanida completa <b>13</b> amb ou dur i tonyina Cigrons estofats amb xoriç Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata <b>14</b> Gall dindi agre dolç i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses <b>17</b> Hamburguesa de vedella a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de tomàquet <b>18</b> Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Mongetes blanques amb picada d'all i julivert <b>19</b> Truita a la francesa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Gratinat de coliflor i patata <b>20</b> Palometa a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	<b>Àpat de Nadal</b> <b>21</b> Sopa de galets Pollastre de Nadal Neules i torrons Refresc sense gas
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>



## CANELONS VEGETARIANS PER SANT ESTEVE



Si encara no heu provat de fer-los, aquest pot ser un molt bon moment!

### Recepta per a quatre persones

#### Ingredients:

16 làmines de pasta de canelons  
200 g de formatge ratllat  
1 fulla de llorer  
1 pastilla de brou de verdures (opcional)  
Patata i verdures diverses  
(pastanaga, pèsols, carbassó, mongeta  
verda i pebrot vermell escalivat)  
Sal i oli d'oliva

#### Per a la beixamel:

60 g de mantega  
1 l de llet  
60 g de farina  
1 cullerada de farina de blat de moro  
Un polsim de nou moscada  
Sal  
Pebre blanc  
Tomàquet (opcional)



### 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.

**Trinxat de col i patata:** patata, ou, bacó i oli d'oliva.

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

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

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

**Rissotto de xampinyons:** arròs, llet, xampinyons, ceba, formatge ratllat amb brou de, all, julivert i oli d'oliva. I brou de pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

**Gall d'indi agredolç:** gall d'indi, mel, salsa de soja, mostassa i ceba.

**Crema de bròquil:** patata, bròquil, ceba, porro, sal i oli d'oliva.

**Cigrons estofats amb xoriç:** cigrons, xoriç i sofregit base de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

**Mandonguilles de vedella al forn amb salsa:** vedella, tomàquet, ceba, all i oli d'oliva.

**Gratinat de coliflor i patata:** patata, coliflor i salsa beixamel (llet, farina de blat, margarina, formatge ratllat i nou moscada).

**Sopa de galets:** pasta, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, nap, xirivia i porro.

**Pollastre de Nadal:** pollastre, ceba, tomàquet, prunes, panses, all, pebre i oli d'oliva.

**Aquí teniu la recepta completa:**

[https://www.cuina.cat/receptes/canelons-amb-verdures\\_20037\\_117.html](https://www.cuina.cat/receptes/canelons-amb-verdures_20037_117.html)

**Imatge:** <https://pixabay.com/es/copo-de-nieve-nieve-invierno-azul-2910087/>

# Proposta de sopars

## DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espirals al funghi <b>3</b> Pollastre al forn i guarnició de verdures saltejades Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet <b>4</b> Gall dindi a la planxa i guarnició de carbassó Fruita del temps	Cigrons saltejats amb espinacs <b>5</b> Lluç a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>6</b>  <b>FESTA</b>	<b>7</b>  <b>FESTA</b>
Sopa de brou amb pilotilles i pistons <b>10</b> Bistec a la planxa i guarnició de patata al forn amb romaní Fruita del temps	Pèsols saltejats amb pernil <b>11</b> Daus de tonyina amb ceba confitada i amanida d'enciam i raves Fruita del temps	Col amb patata <b>12</b> Truita a les fines herbes i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	Espaguetis amb salsa de formatges <b>13</b> Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Amanida completa <b>14</b> amb taronja, formatge fresc, sèsam, olives i ceba Lassanya vegetal gratinada logurt natural
Amanida de cuscus <b>17</b> Truita de formatge i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de verdures de temporada <b>18</b> Sipia a la planxa i guarnició de pebrot verd logurt natural	Macarrons a la italiana <b>19</b> Pollastre a la planxa i guarnició d'albergínia Fruita del temps	Arròs a les fines herbes <b>20</b> Llom al forn amb salsa de poma Fruita del temps	Patates saltejades amb verdures <b>21</b> Bacallà al forn amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps
<b>24</b>  <b>VACANCES</b>	<b>25</b>  <b>VACANCES</b>	<b>26</b>  <b>VACANCES</b>	<b>27</b>  <b>VACANCES</b>	<b>28</b>  <b>VACANCES</b>