

Menú escola Margalló

FEBRER

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.			Bledes amb patata 1 Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita del temps
4 Bròquil amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	5 Escudella barrejada Salmó al forn amb salsa de verdures i guarnició de patates fregides casolanes logurt natural	6 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	7 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Carn magra arrebossada i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	8 Puré de carbassa i pastanaga Canelons de carn gratinats Fruita del temps
11 Llenties estofades amb hortalisses Trita de pernil i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	12 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Fogoner a la llauna i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	13 Puré de verdures Fricandó de vedella i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	14 Arròs tres delícies Lluç al forn amb llimona i guarnició de patates xips Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps
18 Trinxat de col i patata Gall dindi al forn i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	19 Sopa de brou amb estrelletes Trita de patates i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	20 Espinacs amb patata Pit de pollastre al planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	21 Cigrons estofats amb hortalisses Peix blanc fresc arrebossat i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	22 Arròs integral amb verdures Daus de porc amb salsa de poma Fruita del temps
25 Tallarines a la italiana Rap al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	26 Coliflor amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	27 Arròs a la milanesa Lluç a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Botifarra de porc al forn i guarnició de patates xips Fruita del temps	

ANEM DE CALÇOTADA!

La calçotada és una tradició gastronòmica catalana que s'ha popularitzat a altres indrets, i la seva temporada és des de finals de gener fins a l'abril. Aquesta tradició va tenir el seu origen a Valls, a on actualment s'hi celebra la Festa de la Calçotada l'últim cap de setmana de gener.

Per a poder fer una bona calçotada hi ha dos productes bàsics, el calçot i la salsa romesco. A més a més, la gent ho complementa amb carn o altres verdures a la brasa.

- El **calçot** és una ceba tendra que es conrea d'una forma específica perquè agafi aquesta forma allargada. El calçot no es fa a la brasa, sinó a foc viu.
- La **salsa romesco** és la que acompanya als calçots. Aquesta salsa està composta per una base de tomàquet, pebrots, ametlles i avellanes, ceba, all, nyores, oli, sal, pebre i altres condiments.



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.

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

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

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

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

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

Fideus a la cassola: fideus, carn magra de porc, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell i oli d'oliva.

Escudella barrejada: fideus, mongeta blanca, cigrons i brou d'au amb pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

Sopa de brou amb pistons: pasta, brou amb pastanaga, patata, api, nap, porro i xirivia.

Tallarines amb salsa de soja i verdures: tallarines, pebrot verd i vermell, ceba, pastanaga, carbassó, soja germinada i salsa de soja.

Puré de carbassa i pastanaga: carbassa, pastanaga, patata, ceba i oli d'oliva.

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

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

Salsa de poma(carn): poma, ceba, all, mica de pebre negre i oli d'oliva.

A la llauna (peix): all, oli d'oliva, vinagre i sal.

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

Proposta de sopars

FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Crema de llegums 1 Empanada de tonyina i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
Llenties estofades 4 amb hortalisses Lluç a la planxa amb patata, pastanaga, tomàquet i ceba Fruita del temps	Amanida completa amb 5 formatge de cabra, nous i vinagreta de mel Pizza de bacon i formatge Fruita del temps	Sopa de brou 6 amb estrelletes Pollastre al forn amb xampinyons saltejats i patata al caliu Fruita del temps	Espinacs amb patata 7 Sèpia a la planxa amb all i julivert Fruita del temps	Arròs amb carxofa 8 Remenat d'ou amb espàrrecs i gambetes i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural
Bledes amb patata 11 Llom a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Amanida completa 12 amb crostons de pa, tomàquet xerri i espinacs crus Truita de patates i guarnició de pebotets verds logurt natural	Cigrons saltejats 13 amb verduretes Daus de tonyina amb ceba confitada Fruita del temps	Macarrons a la napolitana 14 Hamburguesa de conill i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Arròs al curri 15 Tiretes de peix arrebossades casolanes i guarnició de maionesa Fruita del temps
Arròs amb salsa 18 de tomàquet Bacallà al forn amb carxofes Fruita del temps	Mongetes 19 blanques amb oli Salmó al forn amb llimona i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	Cus cus amb 20 verdures Calamars a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Espirals amb salsa de 21 tomàquet i tonyina Conill al forn i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Crema de pèsols 22 Truita a les fines herbes i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural
Cigrons saltejats 25 amb espinacs i bacon Bistec a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	Sopa de peix 26 amb fideus Bacallà al forn amb patates al caliu Fruita del temps	Amanida completa 27 amb enciam, poma, crostons de pa i formatge fresc Gall dindi a la planxa amb guarnició de pastanaga baby logurt natural	28 Minestra de verdures Truita de carxofes i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	