

Menú escola Margalló

ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Trinxat de col i patata 1 Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Cigrons a la provençal 2 Porc agredolç Fruita del temps	Amanida completa 3 amb ou dur i tonyina Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	Arròs amb verdures 4 Trita de xampinyons i amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural	Escudella barrejada 5 Pollastre rostit i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs tres delícies 8 Fogoner empanat i amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural	Bledes amb patata 9 Trita de carbassó i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	Sopa de brou 10 amb pistons Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i guarnició d'arròs blanc Fruita del temps	Mongetes blanques 11 saltejades amb verdures Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Puré de verdures 12 Peix blanc fresc al forn i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps
15 SETMANA SANTA	16 SETMANA SANTA	17 SETMANA SANTA	18 SETMANA SANTA	19 SETMANA SANTA
22 FESTA	Àpat de Sant Jordi 23 Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre i guarnició de pastanaga i blat de moro Crema catalana	Mongeta tendra 24 amb patata Trita de tonyina i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	25 Llenties estofades amb hortalisses Lluç al forn a la llauna i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	26 Naixement de Shakespeare Sopa de lletres Llibrets de pernil i formatge i guarnició de patates xips Fruita del temps
Arròs amb verdures 29 Lluç al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Crema de pastanaga 30 i patata Vedella a la jardineria Fruita del temps		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.

LES MADUIXES

Quan és la temporada de les maduixes?

La temporada de maduixes i maduixots té lloc entre els mesos de febrer i maig, de vegades també al gener i juny.

Quines propietats tenen?

Les maduixes i els maduixots destaquen per la seva funció antioxidant ja que contenen vitamina C, carotens i antocians típics dels fruits vermells amb un poder antioxidant molt més fort que la pròpia vitamina E i la vitamina C.

Els antioxidants serveixen per bloquejar l'efecte nociu dels radicals lliures, que es produeixen per l'oxigen de la respiració, l'exercici físic intens, la contaminació ambiental, el tabaquisme, les infeccions, les situacions d'estrès, les dietes riques en greixos saturats i la sobreexposició a les radiacions solars.

Diferents maneres de menjar-les:

Les maduixes i els maduixots solen consumir-se quasi sempre crus, però també és molt habitual fer-ho en forma de mermelades, compotes, iogurts, gelats, suc, pastissos i diversos tipus de postres.



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.

Cigrons a la provençal: cigró, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, sal i oli d'oliva.

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

Espirals amb bolonyesa vegetal: espirals, tomàquet pelat i triturat, ceba, all, seitan, sal i oli d'oliva.

Arròs amb verdures: arròs, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, minestra de verdures, all, sal i oli d'oliva.

Porc agredolç: porc, ceba, mel, mostassa, salsa de soja i oli d'oliva.

Escudella barrejada: fideus, mongeta blanca, cigró, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivía, porro i sal.

Pollastre rostit: pollastre, ceba, porro, sal i oli d'oliva.

Arròs tres delícies: arròs, pernil dolç, ou, pèsols, sal i oli d'oliva.

Sopa de brou amb pistons: pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivía, porro, pasta de pistons i sal.

Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet: elaborats càrnics, tomàquet pelat i triturat, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Mongetes blanques saltejades amb verdures: mongeta, ceba, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

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

Llenties estofades amb hortalisses: llentia, tomàquet verd, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, porro, sal i oli d'oliva.

Sopa de lletres: pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivía, porro, pasta de lletres i sal.

Vedella a la jardineria: vedella, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, xampinyó, pèsols, all, sal i oli d'oliva.

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

Font: <https://etselquemenges.cat/rebost/les-maduixes>

Imatges: <https://faense.com/comienzo-temporada-2018-fresa-frutos-rojos/>

Proposta de sopars

ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Llacets amb salsa de tomàquet Brotxetes de gall dindi al forn amb verdures Fruita del temps 1	Arròs amb xampinyons Trita de pernil i amanida d'enciam i olives Fruita del temps 2	Llenties saltejades amb hortalisses Croquetes de bacallà i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural 3	Bròquil gratinat amb patata Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn Fruita del temps 4	Amanida de patata Fogoner a la planxa i guarnició d'albergínia al forn Fruita del temps 5
Verdura tricolor Pollastre al forn amb ceba confitada Fruita del temps 8	Pèsols saltejats amb pernil Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps 9	Amanida completa amb enciam, taronja, cogombre i crostons de pa Trita de patata i ceba logurt natural 10	Arròs al curri Lluç al forn amb verdures Fruita del temps 11	Cous-cous amb verdures Llom a la planxa i tomàquet amanit Fruita del temps 12
15 SETMANA SANTA	16 SETMANA SANTA	17 SETMANA SANTA	18 SETMANA SANTA	19 SETMANA SANTA
22 FESTA	Crema de llegums Lluç al forn amb guarnició d'escalivada Fruita del temps 23	Macarrons amb oli Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps 24	Minestra de verdures Trita a la francesa i guarnició de pebrot vermell Fruita del temps 25	Arròs amb verdures Bacallà al forn amb llimona i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural 26
Cigrons amb oli Llom rostit al forn amb poma Fruita del temps 29	Espaguetis amb salsa de tomàquet Remenat d'ou amb verdures i guarnició d'enciam Fruita del temps 30		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.

