

Menú escola Margalló

MAIG

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.	1 FESTA	2 FESTA	3 FESTA
6 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina i guarnició de pastanaga i olives Gelats	7 Amanida completa amb bacon i poma Fideuada de peix (amb mica d'allioli) Fruita del temps	8 Llenties estofades amb hortalisses Salsitxes de porc a l forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	9 Mongeta tendra amb patata Fogoner a la romana i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	10 Crema de llegums Pollastre al curri i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
13 Crema de carbassó Daus de vedella a l'orenga i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	14 Macarrons gratinats amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural	15 Cigrons estofats amb hortalisses Pollastre al forn i guarnició de carbassó arrebossat Fruita del temps	16 Coliflor amb patata Truita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	17 Arròs tres delícies Peix blau fresc estofat Fruita del temps
20 Mongeta tendra amb patata Seitan arrebossat i amanida d'enciam i olives Gelats	21 Empedrat de mongetes blanques Carn magra amb salsa de verdures i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	22 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Lluç al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	23 Sopa de peix i arròs Truita de patates i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	24 Patates gratinades Pit de pollastre a la planxa i amanida de tomàquet i orenga Fruita del temps
27 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella i guarnició d'hummus de cigrons Fruita del temps	29 Jornada Gastronòmica d'Andalusia Pipirrana amb patata Calamars a l'andalusa Arròs amb llet	30 Tallarines al pesto Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	31 Trinxat de col i patata Fogoner a la llauna Fruita del temps

EL PEIX DE TEMPORADA

Els peixos, com tots els altres animals tenen el seu cicle biològic propi, per tant, hi ha un moment durant l'any que és més òptim el seu consum per l'abundància i la qualitat de la seva carn segons l'espècie.

És per aquest motiu que es pot dir que hi ha peixos de temporada.

Aquest mes us proposem una recepta d'un peix de temporada.

- Moll o Roger "Gaudí" amb granissat de tomàquet:

<https://www.woman.es/lifestyle/gastro/salmonetes-gaudi-y-granizado-de-tomate>

Aquí podeu consultar el calendari de temporalitat dels peixos:

<https://pescadodetemporada.org/index.html>



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.

Crema de llegums: cigró, ceba, pastanaga, carbassó, patata, sal i oli d'oliva.

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

Cigrons estofats amb hortalisses: cigró, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, sal i oli d'oliva.

Empedrat de mongetes blanques: mongeta blanca, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, tonyina, oliva verda i oli d'oliva.

Fideuada de peix amb mica d'allioli: fideus, calamar, musclo, gambes, pastanaga, patata, api, nap, porro, xirivia, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, allioli, all, sal i oli d'oliva.

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet: pasta farcida de formatge, tomàquet pelat i triturat, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Patates gratinades: patata, llet, farina, margarina vegetal, formatge i sal.

Pipirrana amb patata: patata, tomàquet, cogombre, ceba, ou, tonyina, pebrot verd, all, vinagre i oli d'oliva.

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

Sopa de peix i arròs: arròs, sopa de peix, lluç, tomàquet, ceba, porro, julivert, sal i oli d'oliva.

Crema de carbassó: patata, carbassó, ceba, llet, nou moscada, pebre, sal i oli d'oliva.

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

Pollastre al forn amb poma: pollastre, poma, ceba, sal i oli d'oliva.

Daus de vedella a l'orenga: vedella, ceba blanca, orenga, vinagre, all, sal i oli d'oliva.

Peix blau fresc estofat: peix, tomàquet, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, patata, all, julivert, sal i oli d'oliva.

Calamars a l'andalusa: calamar, farina de blat de moro, llimona, sal i oli de girasol.

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

A la napolitana (pasta): tomàquet pelat i triturat, ceba, carbassó, all, sal i oli d'oliva.

Proposta de sopars

MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTA	2 FESTA	3 FESTA
6 Minestra de verdures Pollastre a la planxa i guarnició d'albergínia arrebossada Fruita del temps	7 Crema de verdures de temporada Gall dindi a la planxa amb guarnició de tomàquet amanit iogurt natural	8 Arròs a les fines herbes Trita a la paisana Fruita del temps	9 Amanida de cuscús Hamburguesa de conill i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	10 Macarrons amb oli Lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps
13 Arròs amb xampinyons Trita de formatge i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps	14 Mongeta tendra amb patata Croquetes de bacallà i guarnició de patates xips Fruita del temps	15 Espaguetis a la napolitana Fogoner a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural	16 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Gall dindi a la planxa amb guarnició de carbassó al forn Fruita del temps	17 Sopa de brou amb fideus Pollastre a la planxa amb guarnició d'enciam i blat de moro Fruita del temps
20 Espirals amb salsa de tomàquet Brotxeta de gall dindi i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	21 Arròs amb verduretes Daus de tonyina amb ceba confitada i amanida d'enciam i poma iogurt natural	22 Bròquil amb patata Pollastre a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	23 Cigrons saltejats amb espinacs Lluç a la planxa amb guarnició d'albergínia al forn Fruita del temps	24 Amanida completa amb brots d'espinacs, olives, cogombre, tomàquet xerri i pera Pannini de tonyina Fruita del temps
27 Ensaladilla russa Gall dindi a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	28 Crema de pèsols Trita a les fines herbes i amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural	29 Quinoa amb verduretes Llom a la planxa i guarnició d'espàrrecs Fruita del temps	30 Arròs a les fines herbes Salmó a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	31 Amanida tropical de llacets Pollastre a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps