

Menú escola Margalló

JUNY

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.			
3 Bledes amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i olives logurt natural	4 Mongetes blanques saltejades amb verdures i bacon Palometa al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	5 Amanida de patata Llom de porc a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	6 Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma Paella de peix Fruita del temps	7 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Truita a la francesa i guarnició de carbassó arrebossat Fruita del temps
10 Llenties estofades amb hortalisses Rap a la marinera Fruita del temps	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil i amanida d'enciam i cogombre Gelats	12 Puré de verdures Daus de vedella a l'orenga i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps	13 Amanida completa amb ou dur i tonyina Espaguetis amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	14 Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida de tomàquet i orenga Fruita del temps
17 Crema de carbassó Truita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	18 Amanida d'arròs Gall dindi agredolç (mel i salsa de soja) Fruita del temps	19 Cigrons a la jardineria Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Àpat de Fi de curs 20 Hamburguesa completa (panet, tomàquet, formatge i enciam) amb patates fregides i mica de quètxup Gelats Refresc sense gas	21 Ensaladilla russa Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES

LES AMANIDES D'ESTIU

Ara que arriba la calor, les amanides agafen importància en els nostres menús d'estiu.

Aquest plat ens ofereix tots els beneficis dels aliments ja que acostuma a ser un àpat molt lleuger i de fàcil digestió.

És molt comú que a l'estiu preparem per al dinar o al sopar, una amanida com a plat únic, per això és important que combinem bé els aliments perquè la nostra amanida sigui un àpat complet. Així doncs, apart de les pròpies hortalisses/verdures també haurà de tenir hidrat de carboni i proteïnes. Una bona idea és fer combinacions amb les llegums, patata, arròs o pasta i afegir peix, pollastre, formatge o ou a les nostres amanides.

Us animem a que feu totes les combinacions possibles aquest estiu!

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.

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

Paella de peix: arròs, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, pèsols, calamar, musclo, gambes, all sal i oli d'oliva.

Amanida de patata: patata, tomàquet, ou, olives negres, all, julivert, sal i oli d'oliva.

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

Amanida de pasta: espirals, pernil dolç, tomàquet, oliva verda, sal i oli d'oliva.

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

Amanida d'arròs: arròs, tomàquet, tonyina, pastanaga, blat de moro, sal i oli d'oliva.

Cigrons a la jardineria: cigró, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, mongeta verda, all, sal i oli d'oliva.

Ensaladilla russa: patata, pastanaga, pèsols, mongeta tendra, tonyina, oliva verda, ou i maionesa.

Gall dindi agredolç: gall dindi, mel, salsa de soja, mostassa, ceba.

Font: <http://amanides.cat/nutricionista.html>

Imatge: <https://nl.123rf.com/clipartvectoren/platen.html?sti=m1i60ufbgw4yu9ojv>



Proposta de sopars

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Cuscús amb verdures 3 Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Espaguetis amb orenga 4 Gall dindi a la planxa amb pebrot verd al forn Fruita del temps	Pèsols amb pernil cuit 5 Trita de formatge amb amanida de tomàquet logurt natural	Bròquil amb patata 6 Conill al forn amb escalivada Fruita del temps	Amanida d'arròs 7 Salmó a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
Coliflor i patata 10 al forn amb beixamel Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps	Macarrons amb orenga 11 Calamars arrebossat amb verdures saltejades Fruita del temps	Amanida de mongetes blanques 12 Remenat d'ou amb espàrrecs verds, all i julivert logurt natural	Espinacs amb patata 13 Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i pastanaga Fruita dels temps	Arròs amb verdures 14 Bacallà amb salsa verda Fruita del temps
Hummus de cigrons 17 amb tires de pastanaga Pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Gaspatxo 18 amb crostons Lluç amb patata i samfaina logurt natural	Tallarines amb verdures 19 Trita de xampinyons amb guarnició d'enciam i germinats Fruita del temps	Amanida d'arròs 20 Sípia a la planxa amb all i julivert Fruita del temps	Tabulé de cuscus 21 Gall dindi a la planxa amb guarnició de carbassó al forn Fruita del temps
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES