

MENJADOR ESCOLA MATAGALLS**MENÚ D'HIVERN -FEBRER-**

CURS 2013-2014

Tif. 691436020-938483226

AMB FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT.

OUS ECOLOGICS. PEIX FRESC. IOGURTS D'OVELLA ARTESANS. MELMELADES FETES A L'ESCOLA.

Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AMPA, i parlant amb la Coordinadora, Neus.



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la bolonyesa de carn. Amb formatge ratllat gratinat. Amanida amb gomassi. <i>Fruita del temps</i>	<ul style="list-style-type: none"> Caldós de cigrons amb una mica d'espínacs i romesco. Arròs integral amb fulles d'enciam. Vinagreta i llavors. Batut de iogurt i plàtan.	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa amb picatostes. Ous al plat. Taronja amb canyella	<ul style="list-style-type: none"> Brou casolà de pollastre i pilota mixta, amb verdures. Pilota i verdures del brou. <i>Fruita del temps</i>	<ul style="list-style-type: none"> Amanida i humus de cigró. Filet de lluç al forn amb crema de formatges. <i>Fruita del temps</i>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<ul style="list-style-type: none"> plàtan Verdura: col i flor bullida, amb patata al vapor. Hamburguesa de vedella a la planxa, amb pastanaga ratllada amanida. <i>Fruita del temps</i>	<ul style="list-style-type: none"> Cus-cus amb ceba ofegada i trinxat vegetal (proteïna vegetal) amb salsa de tomàquet i xips de moniato. Amanida d'enciam i escarola, amb poma, fruits secs, llavors i una bona vinagreta. Crema de taronja amb 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida variada de cereals (enciam, escarola, mill i quinoa) amb olivada i gomassi. Estofat de seitan amb pastanaga, pèsols, ceba i una mica de tomàquet. <i>Fruita del temps</i>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de lleties i arròs blanc, amb verdures del temps. Bunyols de bacallà amb fulles d'enciam. Iogurt	<ul style="list-style-type: none"> Plat únic: Pastís de patata amb tonyina. Amb tomàquet fregit, ou dur i pastanaga saltejada. Amb enciam, escarola i germinats. Kiwi amb un rajolí de xocolata desfeta.
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
FESTA	<ul style="list-style-type: none"> Puré de patates de Mosqueroles, amb un raig d'oli d'oliva. Peix fresc: Maires amb una bona amanida d'enciam, escarola i ou dur amb gomassi i germinats. <i>Fruita del temps</i>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix fresc i arròs. Hamburguesa vegetal (amb proteïna de llegums). Blat de moro (quicos) i pa amb tomàquet. Enciam i escarola. Salsa de soja. <i>Fruita del temps</i>	<ul style="list-style-type: none"> Fesols del Vallès amb oli d'oliva. Arròs integral amb llavors torrades i flors de bròquil amb vinagreta. Iogurt amb melmelada de l'Escola.	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures del temps. Pollastre al forn. Enciam i pastanaga ratllada. Amb germinats. Plàtan amb iogurt de llet d'ovella coco ratllat i fideus de xocolata.
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<ul style="list-style-type: none"> Pasta: Espirals de colors, amb salsa de verdures (remolatxa, pastanaga i ceba amb una mica de tomàquet) Gall d'indi a la planxa amb enciam. <i>Fruita del temps</i>	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'enciam, escarola, pastanaga i quinoa. Mandonguilles mixtes de vedella i porc a la jardinera (pastanaga i pèsol) amb patates de Mosqueroles. <i>Fruita del temps</i>	<ul style="list-style-type: none"> Amanida variada d'enciam i escarola amb gomassi (sèsam torrat) i llavors torrades. Amb vinagreta de poma i api. Paella d'arròs blanc amb pollastre, a la crosta d'ou batut. <i>Fruita del temps</i>	<ul style="list-style-type: none"> Empedrat de mongetes seques (tonyina, olives, tomàquet, amb molta escarola) i germinats. Seitan arrebossat. Cereal (quinoa). Blat de moro "Quicos" Iogurt de llet d'ovella amb melmelada casolana	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa. Peix fresc (maires...) amb pastanaga saltejada i fulles d'enciam i escarola amb germinats. <i>Fruita del temps</i>