

**MENJADOR ESCOLA MATAGALLS****MENÚ DE PRIMAVERA -MAIG-**

CURS 2014-2015

Tif. 691436020-938483226

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

OUS ECOLOÒGICS. PEIX FRESC DEL MEDITERRANI. IOGURTS D'OVELLA ARTESANS.

GELATS I MELMEADES FETES A L'ESCOLA. \*La FRUITA DEL TEMPS serà: plàtan, cireres, alvercocs, maduixot...

*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 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta amb formatge ratllat.</li> <li>Hamburguesade vedella a la planxa amb amanida.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps *</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis integrals amb trinxat de proteïna vegetal i salsa de tomàquet.</li> <li>Seitan arrebossat amb blat de moro torrat (quicos), amb amanida i vinagreta de poma i api.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps *</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures amb pèsols frescos, sèsam i pa torrat.</li> <li>Filet de peix Plana al "papillote" amb patates, ceba i comí aromatitzant.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps*</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Platet d'humus de cigró amb bastonets torrats.</li> <li>Truita de patates. Enciam. Sèsam torrat.</li> </ul> <p><i>Iogurt amb melmelada feta a l'Escola.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida amb llavors de carbassa i gira-sol torrades.</li> <li>Llibrets de llom amb formatge i pernil. Patates amb pell al forn amb oli d'herbes de primavera.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps*</i></p>
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirals de colors amb salsa de tomàquet i formatge ratllat.</li> <li>Remenat d'ou i xampinyons amb amanida. Torradeta amb paté fet a l'escola.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps*</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastís fred de patata amb tonyina. Amb tomàquet, olives, pebrots del piquillo i salsa rosa.</li> <li>Hamburguesa vegetal amb pastanaga ratllada.</li> </ul> <p><i>Maduixots amb iogurt d'ovella</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs blanc amb tomàquet.</li> <li>Peix fresc: Seitons fregits amb amanida.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps*</i></p>	<p>PLAT ÚNIC: Amanida d'enciam amb llenties pardines, vinagreta. Amb un montonet d'arròs integral. Bonyols de bacallà.</p> <p><i>Iogurt amb compota de poma feta a l'Escola.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pollastre i api amb fideus.</li> <li>Llom a la planxa amb formatge fós. Amanida de pastanaga i poma ratllada amb suc de llimona.</li> </ul> <p><i>Gelat de maduixa fet a l'Escola.</i></p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb soja texturitzada i salsa de tomàquet.</li> <li>Amanida catalana, amb embutits. Pa de pagès amb tomàquet.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps *</i></p>	<p>PLAT ÚNIC: Amanida : Enciam, pastanaga ratllada, olives negres i tonyina. Ou dur. bulgur. Truita sense ou de llenties vermelles.</p> <p><i>Maduixots amb xocolata desfeta.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'estiu amb llavors.</li> <li>Paella de peix fresc amb musclos i calamars.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps *</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de xampinyons i porro amb mill.</li> <li>Pollastre arrebossat al forn. Enciam i pastanaga ratllada. Amb germinats.</li> </ul> <p><i>Plàtan amb iogurt de llet d'ovella coco ratllat i fideus de xocolata.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cus-cus amb verdures i carn als aromes del Marroc.</li> <li>Amanida d'enciam i germinats, amb Nuggets vegetals al forn i una bona vinagreta.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps *</i></p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida amb olives.</li> <li>Mandonguilles de vedella i porc a la jardineria (pastanaga i pèsol) amb patates de Mosqueroles.</li> </ul> <p><i>Maduixots amb el seu suc</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta amb oli d'oliva.</li> <li>Pernilets de pollastre al curry amb daus de patates.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps *</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empedrat de mongetes seques (tonyina, olives, tomàquet...) Amb vinagreta de poma i api.</li> <li>Tallarines amb salsa de tomàquet.</li> </ul> <p><i>Iogurt de llet d'ovella amb melmelada feta a l'escola.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura amb ou dur.</li> <li>Seitan amb crema de xampinyons i pebre suau.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps*</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb salsa de tomàquet i triturat de llavors.</li> <li>Filet de bacallà a la caçola.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps *</i></p>