

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

CURS 2014-2015

Tif. 691436020-938483226

**AMB FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT.  
OUS ECOLÒGICS. PEIX FRESC. IOGURTS D'OVELLA ARTESANS. MELMELADES FETES A L'ESCOLA.**

\*La FRUITA DEL TEMPS serà: plàtan, kiwi, poma, pera o taronja.

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"> <li>Macarrons integrals amb trinxat de proteïna vegetal i ceba.</li> <li>Nuggets vegetals al forn 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 del temps amb calçots, sèsam i pa torrat.</li> <li>Filet de peix "Plana" al forn.</li> <li><i>Fruita del temps *</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Búlgur amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat.</li> <li>Salsitxes amb amanida.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps *</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humus de cigró i remolatxa amb germinats i torradeta.</li> <li>Truita de patates. Enciam.</li> </ul> <p><i>Iogurt amb mel i nous</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida.</li> <li>Llibrets de llom amb patates al forn a l'oli d'herbes.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps*</i></p>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tallarines integrals 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>Amanida tèvia de llenties amb vinagreta de poma i api.</li> <li>Hamburguesa vegetal amb pastanaga ratllada.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps *</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta amb oli d'oliva i enciam.</li> <li>Barretes vegetals amb enciam i xips de moniato.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps*</i></p>	<p>PLAT ÚNIC: Mongetes seques amb oli. A mb un montonet d'arròs integral. Bacallà fregit i fulles d'enciam.</p> <p><i>compota de poma amb una mica de iogur</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura: verdures del temps al vapor (col i flor).</li> <li>Llom a la planxa amb formatge fós. Amb amanida de pastanaga i poma ratllada i suc de llimona.</li> <li><i>Fruita del temps*</i></li> </ul>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cus-cus amb verdures i carn de vedella.</li> <li>Amanida d'enciam i escarola, amb trocets de pollastre i una bona vinagreta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PLAT ÚNIC: Amanida de cigrons, enciam i escarola, pastanaga ratllada, olives negres i tonyina. Ou dur. Pa de pagès amb tomàquet.</li> </ul> <p><i>Batut de iogurt i plàtan.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de peix fresc i arròs.</li> <li>Botifarra del Montseny amb xips de patates fetes a l'escola.</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>Verdures del temps al forn: carxofes, patates... Amb salsa de romesco.</li> <li>Peix fresc: Maires amb una bona amanida d'enciam i escarola amb gomassi i germinats.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps *</i></p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta: Macarrons aromàtics amb oli i formatge.</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>Amanida amb olivada.</li> <li>Mandonguilles de vedella i porc a la jardinera (pastanaga i pèsol) amb patates de Mosqueroles.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps *</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empedrat de mongetes (tonyina, olives, tomàquet, amb molta escarola) i germinats. Amb vinagreta de poma i api.</li> <li>Quinoa amb salseta de ceba.</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 (patata i pèsols)</li> <li>Seitan arrebossat amb pastanaga ratllada.</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>Cues de bacallà amb crema de ceba i samfaina.</li> </ul> <p><i>Fruita del temps *</i></p>