

MENJADOR ESCOLA MATAGALLS MENÚ D'HIVERN FEBRER 2016

CURS 2015-2016

Tif. 691436020-938483226

AMB FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA (poma, pera, kiwi, taronja, plàtan), 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, Sílvia.



DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<ul style="list-style-type: none"> Amanida amb gomassi. Macarrons a la bolonyesa de carn amb formatge ratllat gratinat <p><i>Fruita del temps</i></p>	<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. <p><i>Batut de iogurt i plàtan</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa amb picatostes Ous al plat <p><i>Taronja amb canyella</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Brou casolà de pollastre Pilota i verdures del brou <p><i>Fruita del temps</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor amb patates al vapor Filet de peix al forn amb crema de formatges i cuscús <p><i>Fruita del temps</i></p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
	<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.. <p><i>Fruita del temps</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix fresc i arròs Hamburguesa vegetal (amb proteïna de llegums) , blat de moro (quicos), enciam, escarola i salsa de soja <p><i>Fruita del temps</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta seca de Palau amb oli d'oliva Arròs integral amb llavors torrades i flors de bròquil amb vinagreta <p><i>Iogurt amb compota de l'Escola</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures del temps Pollastre al forn amb enciam, pastanaga ratllada i germinats <p><i>Plàtan amb iogurt de llet d'ovella, coco ratllat i fideus de xocolata</i></p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<ul style="list-style-type: none"> Verdura: col-i-flor amb patata al vapor Hamburguesa de vedella a la planxa amb pastanaga ratllada i amanida <p><i>Fruita del temps</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Cus-cus amb ceba ofegada, i trinxat de proteïna vegetal amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i escarola amb poma, fruits secs, llavors i una bona vinagreta <p><i>batut de taronja i plàtan</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Amanida variada de cereals (enciam, escarola i mill) amb olivada i gomassi Estofat de seitán amb pastanaga, pèsols, ceba i una mica de tomàquet <p><i>Fruita del temps</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de llenties i arròs blanc amb verdures del temps Bunyols de bacallà amb fulles d'enciam <p><i>Iogurt de llet d'ovella</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Pastís de patata amb tonyina, tomàquet fregit, ou dur. pastanaga ratllada, enciam, escarola i germinats <p><i>Kiwi amb un rajolí de xocolata desfeta</i></p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<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'índi a la planxa amb enciam <p><i>Fruita del temps</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'enciam, escarola, pastanaga i quinoa. Mandonguilles de vedella i porc a la jardineria (pastanaga i pèsol) amb patates de Mosqueroles <p><i>Fruita del temps</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Amanida variada d'enciam i escarola amb gomassi (sèsam torrat) amb vinagreta Paella d'arròs blanc amb pollastre, a la crosta d'ou batut <p><i>Fruita del temps</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Empedrat de mongetes seques (tonyina, olives, amb molta escarola) i germinats Seitán arrebossat amb búlgur, i blat de moro "Quicos" <p><i>Iogurt de llet d'ovella amb compota</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa Peix fresc amb pastanaga saltejada i fulles d'enciam i escarola amb germinats <p><i>Fruita del temps</i></p>

