




No sóc escarabat ni grill, quasi sempre tinc deu fills; cosa estranya! Tots són grills. Què és?

ESCOLA EDUCEM PRIMÀRIA MENÚ MENJADOR ESCOLAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Lenties estofades Truita de carbassó i amanida variada Làctic	02 Verdura de temporada Mandonguilles a la jardinera (verdures tallades a daus) i tomàquet amanit Peça de fruita	03 Escudella amb galets Bacallà amb samfaina (amb tomàquet i pebrot) i escarola Peça de fruita	04 Arròs a la milanesa (ceba, pernil, pèsols i pebrot) Estofat de gall d'indi A l'estil de la Vero de Sant Jordi i enciam Peça de fruita d'intercanvi	05 Pasta a la napolitana (sofregit de tomàquet i formatge ratllat) Tires de pollastre arrebossades i escarola Peça de fruita
08 FESTA	09 Arròs amb tomàquet Salsitxes a la planxa amb xips i escarola Peça de fruita	10 Cigrons estofats Pollastre al forn A l'estil de la Maria de Vilanova i enciam de Roure logurt d'ovella la Cleda	11 Crema carbassa Canelons de carn i tomàquet amanit Peça de fruita	12 Sopa d'au (amb pasta) Peix blanc a la Marinera (amb cloïsses i ou dur) i enciam maravel·la Peça de fruita d'intercanvi
15 Amanida russa amb ou dur (patata, pastanaga, pèsols i maionesa) Hamburguesa de vedella (100% natural) de Carnovic i enciam, llombarda i olives Peça de fruita	16 Mongetes de Santa Pau Peix blanc a la planxa amb tomàquet provençal i enciam de Roure Làctic	17 Espagueti a la carbonara (amb crema de llet i bacó) Salsitxes de conill amb tomàquet i amanida variada Peça de fruita d'intercanvi	18 Puré de pastanaga amb rostes Calamars frescos en tempura de Ca la Mari i enciam, remolatxa i olives Peça de fruita	19 Sopa de brou amb pistons Pollastre de pagès (El Rei del al forn amb suquet i tomàquet amanit Peça de fruita
22 Espaguetis a la bolonyesa (amb carn picada i tomàquet) Croquetes BIOGRÀ Al forn i amanida variada Peça de fruita	23 Lenties riojana Remenat de formatge i pernil dolç d'ous del Rull de can Maspons i enciam i pastanaga Peça de fruita d'intercanvi	24 Sopa de peix (amb pa i ceba) Botifarra Al forn amb verdures i enciam de Roure Peça de fruita	25 Arròs ecològic amb tomàquet Pollastre en salseta agredolça i escarola Peça de fruita	26 PASTÍSIO GRÈCIA  al forn amb carn picada BACALIÁROS KALOIÉRU Bacallà a l'estil dels monjos del monte Athos YIAÚRTI ME MÉLI KE KARÍDIA, del Berguedà (amb mel i nous)
29 Pasta a la napolitana (sofregit de tomàquet i ceba) Bunyols de bacallà i enciam de Roure Peça de fruita d'intercanvi			<ul style="list-style-type: none"> ● EL 100% DEL NOSTRE PRODUCTE ÉS DE PROXIMITAT ● EL 95% DEL NOSTRE PRODUCTE ÉS DE TEMPORADA I ECOLÒGIC (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics, etc.) ● EL 95% DEL NOSTRE PEIX ÉS FRESC 	



PROPOSTA DE SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Crema de carbassa Peix blau a la planxa Peça de fruita	02 Arròs amb tomàquet Conill al forn logurt	03 Mongeta verda amb patata Pollastre a la planxa logurt	04 Macarrons amb salseta de bolets Peix blanc logurt	05 Amanida variada Pizza de pernil dolç i xampinyons Peça de fruita
08 festa	09 Bròquil amb patata gratinat Pinxos de pollastre logurt	10 Brou d'au amb galets Peix blanc a la planxa Fruita	11 Arròs amb verdures Truita francesa logurt	12 Tomàquet amanit Fajites logurt
15 Arròs amb tomàquet Peix blau al forn Fruita	16 Crema de carbassó Hamburguesa amb formatge Fruita	17 Sopa d'arròs amb pastanaga Sèpia amb all i julivert logurt	18 Pèsols amb samfaina de verdures Pollastre arrebossat logurt	19 Macarrons amb tomàquet Peix al forn logurt
22 Crema de verdures Salsitxes logurt	23 Arròs caldós amb verdures Peix enfarinat Peça de fruita	24 Albergínia amb carn picada i gratinada Peça de fruita	25 Sopa de pistons Cloïsses i musclos Làctic	26 Vichyssoise Pa amb tomàquet i embotit Peça de fruita
29 Verdura variada Bistec a la planxa Fruita				

Solució a l'endevinalla: LA TARONJA

AQUEST MES US PROPOSEM UNA NOVA RECEPTE PER FER A CASA

Sopa de peix amb pa i ceba

INGREDIENTS

1 litre de brou d'espines de peix
 2 llesques de pa de pagès sec
 1 tomàquet gros madur
 1 gra d'all
 1 ceba de Figueres
 1 culleradeta de pebre vermell
 Oli d'oliva
 Sal
 1 ou dur

COM HO FEM?

Elaboració:

Prepareu el brou de peix amb una fulla de lorer, un gra d'all i una mica de sal.

Torreu les llesques de pa al forn o a la torradora.

Poseu una paella fonda o cassola al foc amb un raig d'oli, afegiu l'all i la ceba tallats a làmines i deixeu coure una mica (vigileu que l'all no es cremi). Després tireu el tomàquet ratllat i un cop cuit, afegiu el pa esmicolat i part del brou prèviament colat i l'arròs.

Remeneu amb una forquilla per anar desfent el pa tot rectificant de sal i de brou segons us convingui d'espessa.

Al final afegiu una culleradeta de pebre vermell i si voleu una picadeta de julivert. La serviu acompanyada d'un ratllat pel damunt.

Bon profit !

INSTITUT EL TIL·LER

CUINERA Montaña Azabal

