



Soc rodó molt ben guarnit, i de massapà farcit. Ull en clavar queixalada!!!!. Doncs porto fava amagada. Què és?

ESCOLA EDUCEM PRIMÀRIA MENÚ MENJADOR ESCOLAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<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 				
04	05	06	07	08 FESTA
11 Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Nuggets de pollastre i enciam amb olives Peça de fruita	12 Llenties guisades (amb ceba i pastanaga) Salsitxes de porc a la planxa amb amanida Peça de fruita	13 Puré de carbassa Pollastre rostit amb all i llimona tomàquet amanit Peça de fruita	14 Arròs Eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Calamars en tempura i enciam de Roure Peça de fruita d'intercanvi	15 Verdura de temporada Estofat de vedella amb patates i pèsols i enciam maravel·la Làctic
18 Minestra de verdures (amb oli d'oliva) Truita de patates i enciam i remolatxa Peça de fruita	19 Espaguetis amb picada de proteïna vegetal Peix blanc a la planxa i escarola Peça de fruita	20 Mongetes blanques estofades Botifarra al forn i enciam de Roure logurt d'ovella la Cleda	21 Patates a la marinera amb cloïsses Pollastre a la cassola i enciam amb tomàquet Peça de fruita d'intercanvi	22 Sopa de brou amb rostes Canelons de carn i amanida Peça de fruita
25 Pasta Ecològica a la carbonara Bunyols de bacallà i amanida variada Peça de fruita	26 Arròs a la cassola Carn magra de porc amb samfaina i bastonet de pastanaga Peça de fruita d'intercanvi	27 Trinxat de la Cerdanya (col i patata kenebec) Peix blanc a la basca (amb pèsols i ou dur) i escarola Peça de fruita	28 Escudella barrejada (amb cigrons) Rodó de gall d'indi al forn amb suquet i enciam de Roure Làctic	29 MÈXIC  SOPA DE FIDEUS "TORTITAS MIXTAS" MOUSSE DE XOCOLATA



PROPOSTA DE SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				01
04	05	06	07	08 Fajites amb pollastre <i>iogurt</i>
11 Bròquil amb patata gratinat Truita francesa <i>iogurt</i>	12 Arròs amb verdures Pollastre planxa <i>Fruita</i>	13 Sopa de galets Peix blau planxa <i>Làctic</i>	14 Crema carbassó Hamburguesa de vedella <i>iogurt</i>	15 Pizza de verdures <i>iogurt</i>
18 Sopa d'arròs Pollastre forn <i>iogurt</i>	19 Crema pastanaga Croquetes de pernil <i>iogurt</i>	20 Cous cous amb verdures Sèpia a la planxa <i>fruita</i>	21 Arròs amb xampinyons Salsitxes de porc <i>iogurt</i>	22 acarrons amb tomàquet Truita de pernil dolç <i>iogurt</i>
25 Verdura variada amb patata Brotxetes de pollastre <i>làctic</i>	26 Torrada amb escalivada i formatge Truita patates <i>iogurt</i>	27 Arròs caldós amb petxines Hamburguesa de porc <i>iogurt</i>	28 Espirals amb tomàquet i tonyina Gambes planxa <i>fruita</i>	29 Vichyssoise Pa amb tomàquet i pernil salat <i>iogurt</i>

Solució a l'endevinalla: EL TORTELL DE REIS

AQUEST MES US PROPOSEM UNA NOVA RECEPTA PER FER A CASA

Lluç fresc a la basca

INGREDIENTS per 4 persones

8 talls de lluç fresc tallat a filets
400 g. de cloïsses
5 alls
2 cebes
Julivert picat
1 got de vi blanc
2 ous
0.5 Kg. pèssols
Sal, pebre, farina julivert i oli d'oliva

COM HO FEM?

Per començar, poseu les cloïsses en un bol amb aigua i sal durant una estona perquè treguin la terra que tinguin.

Posem en una cassola l'oli i la ceba talladeta petita i l'all talladet quan la ceba agafi una mica de color.

Tot seguit, salpobreu el lluç, enfarineu-lo, afegiu-lo a la cassola del sofregit, juntament amb el vi blanc i les cloïsses escorregudes, rectifiqueu-ho de sal i pebre i deixeu-ho coure tot junt durant uns 10 minuts mentre remeneu la cassola.

Després, poseu-hi una mica de julivert picat, els pèssols i els ous durs, pelats i tallats per la meitat, deixeu-ho coure tot junt durant 5 minuts més i retireu-ho del foc.

Aquest plat es pot acompanyar amb una amanida de cabdells amb anxoves de l'Escala.

Bon profit!

ESCOLA VINYALS

CUINERA Espe Rodriguez

