

Menú escola Rossend Montané

FEBRER 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p>Bròquil amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>2</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de formatge i amanida d'enciam i olives logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>3</p> <p>Cigròns estofats amb hortalisses Carn magra arrebossada i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Purè de carbassa i pastanaga Fideus a la cassola Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Escudella barrejada Salmó amb salsa de verdures Fruita del temps</p>
<p>8</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Truita de pernil i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Espaguetis integrals al pesto Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Arròs amb verduretes Lluç a la llaua i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps</p>	<p>Dijous gras 11</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn i guarnició de patates xips Fruita del temps</p>	<p>Àpat de Carnestoltes 12</p> <p>Crema de porro i patata Macarrons amb salsa de tomàquet i cavalla Crema de xocolata</p>
<p>15</p> <p>FESTA</p>	<p>16</p> <p>Arròs tres delícies Croquetes de pollastre i guarnició de pastanaga i olives logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>17</p> <p>Cigròns estofats amb hortalisses Truita de patata i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Sopa de brou amb estrelletes Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Purè de verduretes Vedella a la jardinera Fruita del temps</p>
<p>22</p> <p>Tallarines amb verduretes Truita de cavalla i guarnició d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Coliflor amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Verdures al forn Arròs amb calamars Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Espinacs amb patata Daus de porc amb salsa de poma Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre</p>
			<p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.</p>	<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>

DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS

Després de l'èxit de l'Any Internacional dels Llegums el 2016, el Dia Mundial dels Llegums és una nova oportunitat per a conscienciar la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums. Els llegums no són solament llavors nutritives: contribueixen a sistemes alimentaris sostenibles.

Per aquest motiu l'assemblea General de les Nacions Unides va designar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums.

BENEFICIS DELS LLEGUMS:

1. Els llegums són rics en nutrients.
2. Són baixes en greix i sodi.
3. Aporten importants beneficis per a la salut.
4. No contenen gluten.
5. Tenen una llarga vida útil.
6. Són accessibles econòmicament i contribueixen a la seguretat alimentària en tots els nivells.
7. Poden optimitzar l'ús de fertilitzants pel sòl, degut que milloren la seva fertilitat al fixar el nitrogen.
8. Enriqueixen l'agrobiodiversitat i suposen una millora davant la problemàtica del canvi climàtic degut que tenen una empremta hídrica baixa.



Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Llegums estofades amb hortalisses:

llegums, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Cigrons a la provençal: cigrons, tomàquet triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell, sal i oli d'oliva.

Fideus a la cassola: fideus, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, carn magra, cansalada, pebre negre mòlt, all, sal i oli d'oliva.

Arròs tres delícies: arròs, pernil, ou, pèsol, pastanaga, sal i oli d'oliva.

Arròs amb verduretes: arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsol, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

Arròs amb calamars: arròs, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, pèsols, calamar, sal i oli d'oliva.

Tallarines amb salsa de soja i verduretes: tallarines, pebrot vermell, pastanaga, pebrot verd, ceba, carbassó, soja i salsa de soja.

Puré de verdures: patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, sal i oli d'oliva.

Sopa de brou amb estrelletes: brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal) i estrelletes.

Escudella barrejada: fideus, mongeta blanca, cigró i brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal).

Vedella a la jardinera: vedella, ceba, tomàquet pelat i triturat, pebrot verd i vermell, pèsols, all, pastanaga, sal i oli d'oliva.

Salsa de verdures: pastanaga, carbassó, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, llorer, pebre negre mòlt, all, sal i oli d'oliva.

Salsa de poma: ceba, poma, all, pebre negre mòlt, sal i oli d'oliva.

A la llauna: pebre vermell, vinagre de vi negre, sal i oli d'oliva.

A l'allada: llorer, sall, pebre negre mòlt, sal i oli d'oliva.

Proposta de sopars

FEBRER 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Llenties saltejades amb pastanaga i ceba Lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	2 Verdures de temporada saltejades amb espècies Conill al forn amb allet i patates cub Fruita del temps	3 Sopa de ceba amb torrades i formatge gratinat Gallineta a la planxa i guarnició de carxofa al forn Fruita del temps	4 Blat sarraí amb verdures Trita a la francesa i amanida d'enciam i olives logurt natural	5 Amanida completa amb fruits secs i taronja Arròs basmati al wok amb pollastre Fruita del temps
8 Mongeta tendra amb patata Brotxetes de vedella marinades i amb verdures Fruita del temps	9 Crema de llegums amb crostons Rogers a la planxa i guarnició de carbassó al forn Fruita del temps	10 Bledes saltejades amb patata i pernil Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	11 Amanida completa amb daus de formatge Albergínies farcides amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	12 Sopa de quinoa amb verdures Gall dindi arrebossat i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps
15 FESTA	16 Espirals amb verdures Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	17 Verdures a la planxa Pastís d'arròs amb carn picada Fruita del temps	18 Bròquil amb patata Pollastre a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	19 Amanida tèbia de llenties Trita de patata i ceba amb pa amb tomàquet torrat logurt natural
22 Sopa de peix amb sèmola d'arròs Conill a la planxa i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	23 Amanida completa amb mandarina i sèsam Entrepà complet d'hamburguesa vegetal logurt natural	24 Mongetes blanques amb oli Llobarro al forn amb llimona i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	25 Espaguetis al pesto Remenat d'ou amb allet i espàrrecs i amanida d'enciam Fruita del temps	26 Crema de pastanaga Tires de pollastre arrebossades amb salsa de mostassa Fruita de temps

