

MES: Febrer 2023

www.mengemdaquiosonallucanes.cat

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1. SETMANA			Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn Cassoleta de cigrons amb patates Iogurt natural amb trossets de Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Arròs amb carbassa i broquiil Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Fruita de temporada
2. SETMANA	Llenties estofades amb arròs Trita d'espínacs Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Iogurt natural	Coliflor i patata amb beixamel Croquetes de cigró casolanes Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostes de pa al forn Cuscús amb cigrons i verdures d'hivern Fruita de temporada	Macarrons amb salsa d'ametlles Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api Fruita de temporada
3. SETMANA	Bròquil i pastanagues amb patata Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Cigrons bullits amb oli d'oliva Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Iogurt natural	Arròs integral amb verdures Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb col llombarda i api Fruita de temporada	Sopa de galets petits i cigrons Pilotilles amb tela i pèsols Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Fruita de temporada
4. SETMANA	Arròs integral amb bolets Llenties estofades amb verdures d'hivern Fruita de temporada	Fideus a la cassola Trita de verdures Enciams variats amanits amb col llombarda i api Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb patata i espínacs Pollastre al curri amb guarnició d'arròs integral Fruita de temporada	Sopa torrada amb pilotilles Cigrons amb arròs i picada d'all i pebre vermell Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Iogurt natural	Pèsols amb patata, porro, ceba i cansalada pebrada Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada
5. SETMANA	Pastís de patata amb sofregit d'hortalisses Trita de formatge Xips de xirivia i moniato Fruita de temporada	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida) Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Fruita de temporada			

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòlera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Organitza:

Amb el suport de:

Menú elaborat amb l'assessorament de:

