

Menú escola M. D. de Montserrat

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs a la milanesa 1 Llom amb salsa d'ametlles i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Patates guisades amb sípia 2 Trita de carbassó i amanida de tomàquet i cogombre Fruita del temps	Bròquil amb patata 3 Escalopa de vedella i amanida d'enciam i olives Natilles	Llenties guisades amb xoriç 4 Fogoner al forn amb llimona i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	5 Amanida de pasta Pollastre a l'ajillo Fruita del temps
Fideuà 8 Trita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Espinacs amb patata 9 Pollastre al forn a les fines herbes i amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps	Amanida de cigrons 10 Hamburguesa de vedella i guarnició de tomàquet al forn logurt natural	Arròs amb verduretes 11 Daus de porc amb pinya i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	12 Patates gratinades Lluç al forn amb xampinyons Fruita del temps
Amanida d'arròs 15 Llom de porc arrebossat i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Macarrons amb salsa de tomàquet 16 Trita francesa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata 17 Pollastre al forn amb taronja Fruita del temps	Mongetes blanques guisades amb hortalisses 18 Bacallà amb salsa verda i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Àpat Especial Fi de Curs 19 Amanida completa amb pollastre Pizza de pernil Gelats Refresc de taronja sense gas
22 VACANCES	23 VACANCES	24 SANT JOAN	25 VACANCES	26 VACANCES
29 VACANCES	30 VACANCES		Nota informativa: donada la finalització del curs escolar, es poden produir canvis en el menú	Es donarà fruita ecològica un cop per setmana.

Bon estiu a tothom!!

Arriben les berbenes i les festes d'estiu així que res

millor que.....una **coca**!!

2 ous

45 gr de mantega

60 gr de sucre

5 gr de sal

35 gr de llevat fresc

Llima o taronja ratllada

300 gr de farina

75 gr de llet tèbia



Batre els ous amb el sucre, incorporar la llet tèbia (a la que haurem dissolt el llevat fresc). Afegir la pell de la llimona ratllada. Afegir la mantega desfeta, incorporar poc a poc la farina. Treballar la massa i fer una bola. Deixar-la reposar tapada amb un film transparent durant 30 minuts, després estirar-la damunt del taulell enfarinat. Posar en una llauna, pintar amb ou batut i posar pel damunt pinyons. Enfornar a 160º durant 20 minuts fins que la coca sigui daurada, es pot decorar al damunt amb crema i fruites confitades

Desglossament dels plats

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

Arròs a la milanesa: arròs, sofregit, pernil cuit, formatge i pèsols.

Salsa d'ametlles (carn): ametlles, pebrot vermell, ceba, llet, farina de blat de moro i oli.

Patates guisades amb sípia: patates, calamar, sofregit, pèsols i brou vegetal.

Al forn amb llimona (peix): llimona, oli d'oliva i mica de pebre.

Amanida de pasta: espirals, pernil cuit, tomàquet, olives.

A l'ajillo: pernillets de pollastre, all, herbes provençals i oli.

Fideuà: fumet casolà de peix, sofregit, calamars, musclos i mica d'allioli.

Amanida de cigrons: cigrons, tomàquet, tonyina, blat de moro i olives verdes.

Arròs amb verduretes: sofregit, pastanaga, mongeta tendra, pèsols, coliflor i cols de Brussel·les.

Salsa de pinya (carn): pinya en el seu suc, ceba, all i mica de pebre negre

Patates gratinades: patata, beixamel i formatge

Al forn amb xampinyons: ceba, xampinyons, all, julivert i oli d'oliva.

Amanida d'arròs: arròs, tomàquet, tonyina, pastanaga i blat de moro.

Salsa taronja (carn): taronja crua, ceba i all.

Llegum guisada amb hortalisses: ceba, tomàquet, pebrot verd, porro i api.

Amanida completa: enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro.

Pizza casolana de pernil: base de pizza, salsa de tomàquet casolana, formatge ratllat i pernil cuit.

Proposta de sopars

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida alemanya de patata Truita de formatge i guarnició de tomàquets xerri Làctic / Fruita 1	Empedrat de mongetes blanques Rap arrebossat i guarnició de carbassó a la planxa Làctic / Fruita 2	Arròs saltejat amb verdures Bruixa a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Làctic / Fruita 3	Meló amb pernil salat Llonza de porc a la planxa i patata al caliu Làctic / Fruita 4	Fideus d'arròs amb verdures i salsa de soja Filet rus i guarnició de ruca Làctic / Fruita 5
Espinacs a la crema Llom de porc a la planxa i guarnició de patata al caliu Làctic / Fruita 8	Amanida d'arròs Rogers a la planxa amb guarnició de ceba caramel·litzada Làctic / Fruita 9	Crema de verdures Cuixa de pollastre desossada a la planxa i guarnició d'escarola Làctic / Fruita 10	Gaspaxo amb formatge fresc Truita de patates Làctic / Fruita 11	Amanida de tomàquet, tonyina i olives Pizza de formatge parmesà i verdures Làctic / Fruita 12
Mongeta tendra amb patata Llenguado a la planxa amb guarnició d'enciam Làctic / Fruita 15	Vichissoise freda Llom de porc arrebossat i guarnició de canonges Làctic / Fruita 16	Amanida de pasta amb pinya i gambetes Broqueta de salmó i guarnició de xampinyons Làctic / Fruita 17	Pèsols i patata saltejats amb pernil Bistec de vedella a la planxa i guarnició de carbassó al forn Làctic / Fruita 18	Amanida d'arròs integral Rotllets de gall dindi farcits de formatge brie i guarnició de tomàquets xerri Làctic / Fruita 19
22 VACANCES	23 VACANCES	24 SANT JOAN	25 VACANCES	26 VACANCES
29 VACANCES	30 VACANCES			