

Menú escola Ferra I Esteva

DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.			Coliflor amb patata ¹ Daus de porc a l'orenga i guarnició de pastanaga Fruita del temps
Rissoto de xampinyons ⁴ Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Bledes amb patata ⁵ Truita de pernil i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	⁶ FESTA	⁷ FESTA	⁸ FESTA
Macarrons integrals ¹¹ amb salsa de tomàquet Truita a les fines herbes i guarnició de pastanaga i olives Pinya en el seu suc	Bròquil amb patata ¹² Porc al forn amb salsa de verdures i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	¹³ Escudella barrejada Daus de vedella guisats amb bolets Fruita del temps	¹⁴ Crema de porro i patata Arròs amb calamars Fruita del temps	¹⁵ Cigrons estofats amb xoriç Bròtola arrebossada i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
Mongeta tendra ¹⁸ amb patata Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Arròs integral a la milanesa ¹⁹ Palometa a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	²⁰ Sopa de galtes Pollastre de Nadal Neules i torrons Refresc sense gas	²¹	²² Patates guisades amb hortalisses Truita de formatge i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps
²⁵ VACANCES	²⁶ VACANCES	²⁷ VACANCES	²⁸ VACANCES	²⁹ VACANCES

PER NADAL, EL PLAT ESTRELLA ÉS L'ESCUDELLA

El dia de Nadal, no pot faltar a taula l'escudella. És un plat molt complert i nutritiu, que està present en la nostra gastronomia des de fa molts anys. Hi ha moltes classes d'escudella que poden fer variar una mica aquest plat, però l'escudella típica de Nadal consta dels següents ingredients:

- Carn de vedella i els seus ossos.
- Carn de porc i els seus ossos.
- Gallina o pollastre
- Cansalada
- Botifarres
- Patata
- Pastanaga
- Xirivia
- Col
- Api
- Porro
- Nap
- Llegums
- Galets
- Pilota
- Aigua
- Sal



BON PROFIT!

Font: http://www.gastroteca.cat/ca/fitxa-receptes/escudella_i_carn_d_olla
Imatges: <http://laviandateca.com/es/plat/sopa-de-galets-amb-la-seva-carn-dolla>

¡BONES FESTES!

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.

Llegum estofades amb hortalisses: ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, i llorer.

Escudella barrejada: fideus, mongeta blanca, cigrons, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

Sopa de galets: pollastre, os de vedella, gallina, carn picada de vedella i porc, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal i galets.

Arròs integral a la milanesa: arròs integral, tomàquet, ceba, pernil dolç, formatge, pèsols, all i oli d'oliva.

Arròs amb calamars: arròs, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, calamar, pèsols, all, condiments i oli d'oliva

Rissoto de xampinyons: arròs blanc, llet semidesnatada, xampinyons, formatge rallat, oli d'oliva, julivert, pastanaga, patata, xirivia, nap, api, all i sal.

Patates guisades amb hortalisses:

patata, carbassó, mongeta verda, pastanaga, ceba, pebrot verd i vermell, tomàquet, all, sal i oli d'oliva.

Crema de porro i patata: patata, porro, llet semidesnatada, pebre, sal i oli d'oliva.

Pollastre de Nadal: pollastre, ceba, tomàquet, pruna, pansa, all, pebre, sal i oli d'oliva.

Daus de vedella guisats amb bolets: vedella, tomàquet, ceba, pastanaga, bolets, all, sal i oli d'oliva.

Truita a les fines herbes: ou líquid pasteuritzat, oli, condiment i sal.

Samfaina: pistó congelat, tomàquet, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Salsa pesto: formatge ratllat, alfàbrega, all i oli d'oliva.

A la llauna (peix): pebre vermell, all, mica de vinagre i oli d'oliva.

Salsa verda: picada ca solana d'all, julivert i oli d'oliva.

Proposta de sopars

DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Amanida verda amb 1 formatge, pera i nous Pizza de tonyina Fruita del temps
Amanida tèbia de lleties 4 Palometa al forn amb ceba confitada Fruita del temps	Sopa de brou 5 amb galets Pilota rostida Fruita del temps	6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA
Hummus de cigrons 11 Rodó de gall d'indi amb salsa de poma i guarnició d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de pastanaga 12 amb crostons Lluç a la planxa i guarnició d'enciam i remolatxa logurt natural	Arròs al curri 13 Truita a la francesa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	Amanida completa 14 amb taronja, brots de soja i pipes Pollastre arrebossat Fruita del temps	15 Col i patata Hamburguesa a la planxa amb tomàquet al forn Fruita del temps
Crema de llegum 18 Calamarcets a la planxa amb guarnició d'enciam Fruita del temps	Sandvitx complert amb 19 pollastre, formatge brie, brots de ruca i pa de cereals logurt natural	Minestra de verdura 20 Tonyina a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	21	22 Espaguetis al pesto Lluç al forn amb guarnició de pastanaga saltejada Fruita del temps

