

Menú escola Salarich

NOVEMBRE

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.		1 FESTA	2 FESTA
Arròs a les fines herbes 5 Trita de tonyina amb guarnició de pastanaga i olives logurt natural	Mongeta tendra amb patata 6 Abadejo arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Sopa de brou amb estrelletes 7 Daus de gall dindi amb salsa de pinya i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	8 Patates gratinades Fricandó de vedella Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb espinacs Pollastre rostit i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
Espaguetis integrals a la napolitana 12 Carn magra de porc amb salsa d'ametlles Fruita del temps	Crema de porro i patata 13 Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	Mongetes blanques 14 amb picada d'all i julivert Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	15 Amanida completa amb formatge fresc i poma Arròs a la cassola logurt natural	16 Patates guisades amb hortalisses Lluç a la planxa i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses 19 Palometa arrebossada i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Dia dels drets dels infants 20 Macarrons gratinats amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre al forn amb patates xip Fruita del temps	21 Coliflor amb patata Trita de pernil i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	22 Sopa de brou amb arròs Bacallà amb patata panadera Fruita del temps	23 Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural
Mongeta tendra amb patata 26 Bròtola amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	Cigrons saltejats amb verdures 27 Daus de porc guisats amb bolets Fruita del temps	28 Puré de verdures Espirals a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	29 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Trita de formatge i amanida d'enciam i olives logurt natural	30 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al curri i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps

ELS PANELLETS

Els Panellets són uns petits dolços típics de la festivitat de Tots Sants, juntament amb les castanyes i el moniato.

No s'ha acabat d'esbrinar ben bé l'origen dels panellets però es creu que són hereus d'antics cultes funeraris, i consistia en portar aquests dolços a l'església o a les tombes de difunts per a aquesta festivitat. A més, el fet que sigui un aliment imperible els lliga amb el concepte d'eternitat i remembrança dels morts. Els panellets, generalment, són rodons i estan fets amb una massa de sucre, rovell d'ou i ametlla; en receptes casolanes també poden portar patata o moniato. Normalment, es complementen amb més elements, com ara pinyons, ametlla picada, coco, xocolata, etc.

I vosaltres, quins panellets menjareu aquest any?

BONA CASTANYADA!



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.

Llenties estofades amb hortalisses: lentilles, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Pollastre a la xinesa: pollastre, ceba, mel, salsa de soja, pebre i mostassa.

Arròs amb verdures: Arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsols i sofregit base de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Rap a la marinera: rap, fumet de peix, fècula de blat de moro i sofregit base de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Fricandó de vedella: vedella, ceba, tomàquet, fècula de blat de moro, all, lloret i oli d'oliva.

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

Patates gratinades: patates, salsa beixamel (llet, farina, margarina i formatge ratllat)

Cigrons estofats amb espinacs: cigrons, espinacs, tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i oli d'oliva.

Carn magra de porc amb salsa d'ametlles: ametlla, all, ceba, llet, fècula de blat de moro i oli d'oliva.

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

Pollastre a l'allada: pollastre, all i oli d'oliva.

Arròs a la cassola: arròs, porc, pèsols, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Sopa de brou amb arròs: arròs blanc, brou amb pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

Cigrons saltejats amb verdures: Cigrons, mongeta verda, base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Pollastre al curri: pollastre, ceba, llet, fècula de blat de moro i oli d'oliva.

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

Espirals amb bolonyesa vegetal: pasta, salsa de tomàquet i seitán.

Mongetes blanques estofades amb hortalisses: mongeta, all, tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i oli d'oliva.

Patates guisades amb hortalisses: patata, carbassó, pastanaga, mongeta verda, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Crema de xampinyons: patates, xampinyons, ceba, llet i oli d'oliva.

Salsa de pinya: pinya, ceba all i oli d'oliva

Proposta de sopars

NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			FESTA	FESTA
Sopa de brou amb lletres 5 Orada al forn amb llimona i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Mongetes blanques saltejades amb bacon 6 Trita a la francesa amb guarnició de samfaina Fruita del temps	Bledes amb patata 7 Botifarra a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	Arròs amb verdures 8 Fogoner al forn amb guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Amanida de quinoa 9 amb escarola, magrana, formatge blau i nous Tiretes de calamars arrebossades Fruita del temps
Cigrons amb oli 12 Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	Cous cous amb verdures 13 Brotxetes de salmó i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural	Sopa de peix amb fideus 14 Pollastre al forn amb carbassó, tomàquet i ceba Fruita del temps	Llenties saltejades amb verdures 15 Bistec de vedella a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Tallarines amb salsa de 16 tomàquet casolana Trita a la francesa i guarnició de pepino amanit Fruita del temps
Amanida de patata alemanya 19 Ous remenats amb allets i xampinyons logurt natural	Arròs tres delícies 20 Tonyina a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons saltejats amb espinacs 21 Llom a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps	Macarrons a la siciliana 22 Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Amanida completa 23 amb pera, espinacs frescos, vinagreta i crostons Sèpia a la planxa i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps
Sopa de brou amb pistons 26 Trita de carbassó, patata i ceba Fruita del temps	Amanida de cous cous 27 Lluç al forn amb patata panadera logurt natural	Arròs al curri 28 Tires de pollastre arrebossat amb salsa de mostassa i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Minestra de verdures 29 Salmó a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Crema de carbassa amb crostons 30 Hamburguesa de llenties i guarnició de pebrot vermell Fruita del temps