

# Menú escola Joaquim Salarich

## MARÇ 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Pèsols amb patata Daus de gall dindi a l'orenga i guarnició de pastanaga <i>baby</i> Fruita del temps</p> <p><b>1</b></p>	<p>Sopa torrada amb pilotilles<sup>2</sup> Bacallà al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>Patates guisades amb hortalisses Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p><b>3</b></p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet Palometa a la planxa i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps</p> <p><b>4</b></p>	<p>Cigrons a la jardineria Escalopa de vedella ai amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p> <p><b>5</b></p>
<p>Llenties estofades amb hortalisses Fogoner al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p><b>8</b></p>	<p>Mongeta tendra amb patata<sup>9</sup> Carn magra a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>Sopa de brou amb pistons<sup>10</sup> Truita de patates i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>Mongetes blanques amb rajolí d'oli Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p><b>11</b></p>	<p>Puré de verdures Arròs amb bolonyesa vegetal Fruita del temps</p> <p><b>12</b></p>
<p>Bledes amb patata Truita de pernil i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p><b>15</b></p>	<p>Llacets a la carbonara Lluç al forn amb samfaina Fruita del temps</p> <p><b>16</b></p>	<p>Cigrons estofats amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa amb guarnició de xips Fruita del temps</p> <p><b>17</b></p>	<p>Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p><b>18</b></p>	<p><b>Àpat de Primavera</b> Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà i amanida d'enciam i pastanaga Crema catalana</p> <p><b>19</b></p>
<p>Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb guarnició de ceba confitada Fruita del temps</p> <p><b>22</b></p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge i amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temps</p> <p><b>23</b></p>	<p>Arròs amb verduretes<sup>24</sup> Rap a la llauna i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>Amanida completa amb pastanaga, tomàquet i poma Pastís de patata i carn Fruita del temps</p> <p><b>25</b></p>	<p>Macarrons a la italiana<sup>26</sup> Peix fresc al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>
<p><b>29</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>30</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>31</b></p> <p>VACANCES</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>

## L'origen de la Mona de Pasqua

La Mona de Pasqua és una tradició molt antiga amb origen a Catalunya, Balears, València, Aragó i algunes regions de Múrcia i Castella-la Manxa, encara que el seu origen no va ser a la Península.

Al segle XIX, cuiners d'Alemanya, França i Itàlia van començar a preparar uns ous de xocolata amb regals en el seu interior. Aquesta novetat es va començar a estendre per Rússia, que ho van començar a cuinar per Pasqua; i aquesta tradició va recórrer tota Europa, però va ser a Espanya on va tenir més èxit.

Aquest ou de pasqua ha anat evolucionant de tal forma que actualment es poden trobar moltes formes, maneres i sabors de trobar la Mona.

I a vosaltres quina mona us agrada més?



### 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.

#### Daus de gall dindi a l'orenga:

gall dindi, ceba, fècula de blat de moro, vinagre, all, orenga, llorer, oli d'oliva i sal.

#### Sopa torrada amb pilotilles:

pollastre, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal, pilotilla de vedella i pa.

#### Patates guisades amb hortalisses:

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

#### Amb taronja:

taronja, ceba, all, sal i oli d'oliva.

#### A la jardinera:

tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pèsol, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal 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.

#### Salsa verda:

picada d'all i julivert.

#### Sopa de brou amb pistons:

brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal) i pistons.

#### Puré de verdures:

patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, sal i oli d'oliva.

#### Arròs amb bolonyesa vegetal:

arròs, salsa de tomàquet, ceba, pastanaga, seitan, sal, all i oli d'oliva.

#### A la carbonara:

llet semidesnatada, bacó, farina de blat, margarina, nou moscada i sal.

#### Arròs amb verduretes:

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

#### Rap a la llauna:

rap, oli d'oliva, all, pebre vermell dolç, vinagre i sal.

#### Pastís de patata amb carn:

patata, llet semidesnatada, formatge ratllat, farina de blat, ceba, oli d'oliva i sal.

#### Macarrons a la italiana:

macarrons, salsa de tomàquet, ceba, alfàbrega, oli d'oliva i sal.

# Proposta de sopars

## MARÇ 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>1</b> Sopa de brou amb pasta Seitons fregits i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>2</b> Crema de llenties amb crostons Conill al forn i guarnició de carxofa al forn Fruita del temps	<b>3</b> Arròs basmati amb verdures i salsa de soja Truita de calçots i guarnició d'escarola i xerris logurt natural	<b>4</b> Bròquil amb patata Gall dindi al forn amb puré de poma Fruita del temps	<b>5</b> Crema de carbassa amb pipes Llenguado al forn amb llimona i guarnició d'albergínia a la planxa Fruita del temps
<b>8</b> Arròs al curri Mandonguilles vegetals amb verdures Fruita del temps	<b>9</b> Amanida completa amb formatge i codony Torrades amb escalivada i cavalla Fruita del temps	<b>10</b> Espinacs a la catalana Llom adobat i guarnició de patata al forn Fruita del temps	<b>11</b> Mill amb verdures Bruixa a la romana amb ceba confitada Fruita del temps	<b>12</b> Cigrons saltejats amb sofregit Truita de carbassó i ceba i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural
<b>15</b> Hummus d'albergínia amb bastonets de pastanaga Tiretes de pollastre arrebossades Fruita del temps	<b>16</b> Minestra saltejada amb patata Tofu a la planxa i amanida d'enciam i poma logurt natural	<b>17</b> Sopa minestrone amb sèmola d'arròs Truita de carxofa i amanida de tomàquet, ceba i olives negres Fruita del temps	<b>18</b> Amanida de quinoa Salmó al forn amb verdures Fruita del temps	<b>19</b> Mongetes blanques saltejades amb pebre vermell i ceba Gall dindi a la planxa i guarnició de daus de moniato Fruita del temps
<b>22</b> Amanida completa amb fruits secs i maduixa Llobarro al forn amb patata, tomàquet, porro i pastanaga logurt natural	<b>23</b> Macarrons amb salsa de formatges Hamburguesa de conill i guarnició de pebrot verd al forn Fruita de temps	<b>24</b> Bledes amb patata saltejades amb allet Broquetes de pollastre, tomàquet, pebrot i ceba Fruita del temps	<b>25</b> Llenties saltejades amb verdures Ous remenat amb espàrrecs i gambetes i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	<b>26</b> Crema de verdures amb encenalls de pernil Coca de recapte amb botifarra Fruita del temps
<b>29</b> <b>VACANCES</b>	<b>30</b> <b>VACANCES</b>	<b>31</b> <b>VACANCES</b>	<b>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.</b>	<b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b>