

Menú escola Salarich

JUNY 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-	<p>Mongetes blanques 1 saltades amb bacó Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>Amanida de patata 2 Llom de porc amb salsa de formatge Fruita del temps</p>	<p>Amanida completa amb 3 formatge fresc i poma Arròs a la cassola Fruita del temps</p>	<p>Macarrons <u>integrals</u> 4 amb salsa de tomàquet Trita a la francesa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>
<p>Llenties estofades 7 amb hortalisses Palometa al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb salsa de 8 tomàquet Trita de pernil i amanida d'enciam i cogombre logurt natural <u>ECO</u></p>	<p>Puré de verdures 9 Daus de vedella a l'orenga amb guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta 10 Rap a la marinera Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra 11 amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida de tomàquet i orenga Fruita del temps</p>
<p>Crema de carbassó 14 Trita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>Arròs 15 amb verdures Gall dindi agredolç amb guarnició de carbassó arrebossat Fruita del temps</p>	<p>Cigrons a la jardineria 16 Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis 17 a la carbonara Peix fresc al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>Ensalada russa 18 Pit de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i germinats logurt natural <u>ECO</u></p>
<p>Amanida d'arròs 21 Trita de formatge i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps</p>	<p>ÀPAT 22 DE FI DE CURS Hamburguesa completa amb guarnició de patates xips i una mica de quètxup Refresc sense gas ni sucre Gelat</p>	<p>VACANCES</p>	<p>VACANCES</p>	<p>VACANCES</p>
<p>VACANCES</p>	<p>VACANCES</p>	<p>VACANCES</p>	<p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. <u>Producte ECO / integral.</u></p>	<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>

GRANISSATS A CASA!



A l'estiu el que més ens ve de gust és prendre quelcom fred, oi que sí!?

Ens hem avançat per inspirar-vos i hem optat per una opció ben senzilla, el granissat. Aquests refrigeris solen ser molt dolços, perquè porten sucre afegit. Un ingredient que no cal, ja que la fruita ja és dolça. Per tant, com us recomanem estalviar en sucre sempre que es pugui, aquest és un bon moment.

Si us agrada la síndria, podeu preparar-vos un granissat d'aquesta fruita. Necessitareu:

- Síndria
- Aigua
- Suc de llimona
- Canyella mòlta
- Glaçons de gel



En cas que preferiu el préssec, un granissat de préssec. Necessitareu:

- Préssecs
- Llet freda
- Glaçons de gel



Si la vostra fruita d'estiu preferida és una altra, ja sabeu què fer!

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.

Mongetes blanques saltejades amb verdures i bacon: mongeta ,ceba, pebrot verd, bacó, all, sal i oli d'oliva.

Llenties estofades amb hortalisses: llenties , ceba, tomàquet pelat i triturat , pastanaga,pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Paella de peix: arròs, calamar, gambes, musclo, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, all, sal i oli d'oliva.

Amanida d'arròs: arròs, tomàquet verd, tonyina, pastanaga, blat de moro, llorer, sal i oli d'oliva.

Amanida de pasta: espirals, olives verdes sense pinyol, pernil, enciam, blat de moro, oli d'oliva i sal.

Ensalada russa: ensaladilla, tonyina, oliva verda, ou i maionesa.

Arròs amb verdures: arròs blanc, tomàquet pelat i triturat, ceba, oli d'oliva, pebrot verd, pebrot vermell, mongeta verda, pastanaga, pèsol i sal iodada.

Crema de carbassó: patata, carbassó, ceba, llet semidesnatada, oli d'oliva, condiment i espècies, nou moscada i sal iodada.

Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma: enciam, tomàquet verd, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, poma, sal i oli d'oliva.

Llom de porc amb salsa de formatge: llom de porc, oli d'oliva, llet semidesnatada, farina de blat, margarina vegetal enriquida, formatge ratllat, nou moscada i sal iodada.

Puré de verdures: patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, 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.

Salsa agredolça: mel, salsa de soja, mostassa, ceba.

Font: <https://www.plusfresc.cat/receptes-i-menus/postres/4-granissats-i-batuts-que-et-faran-oblidar-la-calor/>

Imatge: <https://www.elgourmetcatala.cat/granissat-de-pressec/> , <https://www.plusfresc.cat/receptes-i-menus/postres/4-granissats-i-batuts-que-et-faran-oblidar-la-calor/>