

Menú escola Ciutat Cooperativa

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.			
Trinxat de col i patata 3 Truita de tonyina i guarnició de tomàquet amanit i orenga logurt natural	Llenties estofades amb hortalisses 4 Calamars a l'andalusa casolans i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	5 Sopa de brou amb lletres Vedella a la jardinera Fruita del temps	6 FESTA	7 FESTA?
10 Rissotto de xampinyons Truita de pernil i guarnició de pastanaga i olives Fruita del temps	Crema de bròquil 11 Gall dindi agredolç i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps	Macarrons integrals 12 amb salsa de tomàquet Peix blanc fresc al forn amb llimona i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	13 Amanida completa amb ou dur i tonyina Cigrons estofats amb xoriç logurt natural	14 Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses 17 Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de tomàquet 18 Hamburguesa de vedella a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Mongetes blanques 19 amb picada d'all i julivert Truita a la francesa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Gratinat de coliflor i patata 20 Palometa a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Àpat de Nadal 21 Sopa de galets Pollastre de Nadal Neules i torrons Refresc sense gas
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES



CANELONS VEGETARIANS PER SANT ESTEVE



Si encara no heu provat de fer-los, aquest pot ser un molt bon moment!

Recepta per a quatre persones

Ingredients:

16 làmines de pasta de canelons
200 g de formatge ratllat
1 fulla de llorer
1 pastilla de brou de verdures (opcional)
Patata i verdures diverses
(pastanaga, pèsols, carbassó, mongeta
verda i pebrot vermell escalivat)
Sal i oli d'oliva



Per a la beixamel:

60 g de mantega
1 l de llet
60 g de farina
1 cullerada de farina de blat de moro
Un polsim de nou moscada
Sal
Pebre blanc
Tomàquet (opcional)

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.

Trinxat de col i patata: patata, ou, bacó i oli d'oliva.

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

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

Salsa jardineria (carn): pastanaga, patata, pèsols i oli d'oliva

Rissotto de xampinyons: arròs, llet, xampinyons, ceba, formatge ratllat amb brou de, all, julivert i oli d'oliva. I brou de pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

Gall d'indi agredolç: gall d'indi, mel, salsa de soja, mostassa i ceba.

Crema de bròquil: patata, bròquil, ceba, porro, sal i oli d'oliva.

Cigrons estofats amb xoriç: cigrons, xoriç i sofregit base de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Mandonguilles de vedella al forn amb salsa: vedella, tomàquet, ceba, all i oli d'oliva.

Gratinat de coliflor i patata: patata, coliflor i salsa beixamel (llet, farina de blat, margarina, formatge ratllat i nou moscada).

Sopa de galets: pasta, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, nap, xirivia i porro.

Pollastre de Nadal: pollastre, ceba, tomàquet, prunes, panses, all, pebre i oli d'oliva.

Aquí teniu la recepta completa:

https://www.cuina.cat/receptes/canelons-amb-verdures_20037_117.html

Imatge: <https://pixabay.com/es/copo-de-nieve-nieve-invierno-azul-2910087/>

Proposta de sopars

DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espirals al funghi 3 Pollastre al forn i guarnició de verdures saltejades Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet 4 Gall dindi a la planxa i guarnició de carbassó Fruita del temps	Cigrons saltejats amb espinacs 5 Lluç a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	6 FESTA	7 FESTA
Sopa de brou amb pilotilles i pistons 10 Bistec a la planxa i guarnició de patata al forn amb romaní Fruita del temps	Pèsols saltejats amb pernil 11 Daus de tonyina amb ceba confitada i amanida d'enciam i raves Fruita del temps	Col amb patata 12 Truita a les fines herbes i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	Espaguetis amb salsa de formatges 13 Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Amanida completa 14 amb taronja, formatge fresc, sèsam, olives i ceba Lassanya vegetal gratinada logurt natural
17 Cous cous amb verdures Truita de formatge i guarnició de pebrot verd Fruita del temps	Crema de verdures de temporada 18 Fogoner a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	19 Macarrons a la italiana Pollastre a la planxa i guarnició d'albergínia Fruita del temps	20 Arròs a les fines herbes Llom al forn amb salsa de poma Fruita del temps	Patates saltejades 21 amb verdures i herbes aromàtiques Bacallà al forn amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES