

Menú escola Ciutat Cooperativa

FEBRER

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.			Bledes amb patata 1 Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita del temps
4 Bròquil amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Mongetes blanques 5 saltejades amb verdures Carn magra arrebossada i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	6 Puré de carbassa i pastanaga Canelons de carn gratinats Fruita del temps	7 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de tonyina i amanida d'enciam i olives logurt natural	8 Escudella barrejada Salmó al forn amb salsa de verdures i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps
Mongeta tendra 11 amb patata Fricandó de vedella i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Espaguetis amb salsa de tomàquet 12 Gall dindi al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Llenties estofades amb 13 hortalisses Trita de formatge i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Coliflor amb patata 14 Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural	15 Arròs tres delícies Lluç al forn amb llimona i guarnició de patates xips Fruita del temps
Trinxat de col i patata 18 Fogoner a la llauna i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	Sopa de brou amb 19 estrelletes Trita de patates i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	20 Espinacs amb patata Pollastre rostit Fruita del temps	Crema de llegums 21 Peix blanc fresc arrebossat i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	Arròs integral amb 22 verdures Daus de porc amb salsa de poma Fruita del temps
Tallarines amb salsa de 25 soja i verdures Trita de tonyina i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Bròquil amb patata 26 Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	27 Arròs a la milanesa Lluç al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongetes blanques 28 saltejades amb verdures Botifarra de porc a la planxa i guarnició de patates xips Fruita del temps	

ANEM DE CALÇOTADA!

La calçotada és una tradició gastronòmica catalana que s'ha popularitzat a altres indrets, i la seva temporada és des de finals de gener fins a l'abril. Aquesta tradició va tenir el seu origen a Valls, a on actualment s'hi celebra la Festa de la Calçotada l'últim cap de setmana de gener.

Per a poder fer una bona calçotada hi ha dos productes bàsics, el calçot i la salsa romesco. A més a més, la gent ho complementa amb carn o altres verdures a la brasa.

- El **calçot** és una ceba tendra que es conrea d'una forma específica perquè agafi aquesta forma allargada. El calçot no es fa a la brasa, sinó a foc viu.
- La **salsa romesco** és la que acompanya als calçots. Aquesta salsa està composta per una base de tomàquet, pebrots, ametlles i avellanes, ceba, all, nyores, oli, sal, pebre i altres condiments.



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.

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

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

Arròs tres delícies: arròs, pernil dolç, ou, pèsols i pastanaga.

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

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

Fideus a la cassola: fideus, carn magra de porc, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell i oli d'oliva.

Escudella barrejada: fideus, mongeta blanca, cigrons i brou d'au amb pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivía i porro.

Sopa de brou amb pistons: pasta, brou amb pastanaga, patata, api, nap, porro i xirivía.

Tallarines amb salsa de soja i verdures: tallarines, pebrot verd i vermell, ceba, pastanaga, carbassó, soja germinada i salsa de soja.

Puré de carbassa i pastanaga: carbassa, pastanaga, patata, ceba i oli d'oliva.

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

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

Salsa de poma(carn): poma, ceba, all, mica de pebre negre i oli d'oliva.

A la llauna (peix): all, oli d'oliva, vinagre i sal.

Salsa de verdures (peix): ceba, carbassó, pastanaga, all, llorer i oli d'oliva.

Proposta de sopars

FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Crema de llegums 1 Empanada de tonyina i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
Sopa de brou amb 4 picadillo Lluç al forn amb patata, pastanaga, tomàquet i ceba Fruita del temps	Arròs amb carxofa 5 Remenat d'ou amb espàrrecs i gambetes Fruita del temps	Llenties estofades 6 amb hortalisses Sèpia a la planxa amb all i julivert i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Espinacs amb patata 7 Pollastre al forn amb xampinyons saltejats Fruita del temps	Amanida completa amb 8 formatge de cabra, nous i vinagreta de mel Pizza de bacon i formatge logurt natural
Cigrons saltejats 11 amb verduretes Trita de carbassó i ceba i guarnició de pebrotets verds Fruita del temps	Amanida completa amb 12 taronja, tomàquet xerri i espinacs crus Tiretes de peix arrebossades casolanes i guarnició de maionesa logurt natural	Arròs al curri 13 Hamburguesa de conill i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Macarrons a la napolitana 14 Daus de tonyina amb ceba confitada Fruita del temps	Pèsols estofats amb 15 patata, pernil i ceba Llom a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
Arròs amb salsa de 18 tomàquet Gall dindi a la planxa i guarnició de carxofa al forn Fruita del temps	Mongetes blanques 19 amb oli Salmó al forn amb llimona i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	Cus cus amb verdures 20 Calamars a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Espirals amb salsa de 21 tomàquet i tonyina Conill al forn i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Bròquil amb patata 22 Trita a les fines herbes i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural
Cigrons saltejats amb 25 espinacs i bacon Bistec a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	Sopa de peix amb fideus 26 Bacallà al forn amb pastanaga baby Fruita del temps	Amanida completa 27 amb enciam, poma, pipes pelades i formatge fresc Gall dindi a la planxa amb guarnició de patates al caliu logurt natural	Minestra de verdures 28 Trita de carxofes i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	