

Menú escola Ciutat Cooperativa

ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Llenties estofades amb ¹ hortalisses Truita de xampinyons i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Trinxat de col i patata ² Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Puré de verdures ³ Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	Arròs amb verdures ⁴ Pollastre rostit i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	Escudella barrejada ⁵ Porc agredolç Fruita del temps
Arròs tres delícies ⁸ Fogoner empanat i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Bledes amb patata ⁹ Truita de carbassó i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	Sopa de brou amb pistons ¹⁰ Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i guarnició d'arròs blanc Fruita del temps	Mongetes blanques ¹¹ saltejades amb verdures Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i olives logurt natural	Puré de verdures ¹² Peix blanc fresc al forn i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps
SETMANA SANTA ¹⁵	SETMANA SANTA ¹⁶	SETMANA SANTA ¹⁷	SETMANA SANTA ¹⁸	SETMANA SANTA ¹⁹
FESTA ²²	Àpat de Sant Jordi ²³ Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre i guarnició de pastanaga i blat de moro Crema catalana	Mongeta tendra ²⁴ amb patata Truita de tonyina i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	Llenties estofades ²⁵ amb hortalisses Lluç al forn a la llauna i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Naixement de Shakespeare ²⁶ Sopa de lletres Llibrets de pernil i formatge i guarnició de patates xips Fruita del temps
Arròs amb verdures ²⁹ Lluç al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Crema de pastanaga ³⁰ i patata Vedella a la jardineria Fruita del temps		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.

LES MADUIXES

Quan és la temporada de les maduixes?

La temporada de maduixes i maduixots té lloc entre els mesos de febrer i maig, de vegades també al gener i juny.

Quines propietats tenen?

Les maduixes i els maduixots destaquen per la seva funció antioxidant ja que contenen vitamina C, carotens i antocians típics dels fruits vermells amb un poder antioxidant molt més fort que la pròpia vitamina E i la vitamina C.

Els antioxidants serveixen per bloquejar l'efecte nociu dels radicals lliures, que es produeixen per l'oxigen de la respiració, l'exercici físic intens, la contaminació ambiental, el tabaquisme, les infeccions, les situacions d'estrès, les dietes riques en greixos saturats i la sobreexposició a les radiacions solars.

Diferents maneres de menjar-les:

Les maduixes i els maduixots solen consumir-se quasi sempre crus, però també és molt habitual fer-ho en forma de mermelades, compotes, iogurts, gelats, sucs, pastissos i diversos tipus de postres.



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.

Cigrons a la provençal: cigró, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, sal i oli d'oliva.

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

Espirals amb bolonyesa vegetal: espirals, tomàquet pelat i triturat, ceba, all, seitan, sal i oli d'oliva.

Arròs amb verdures: arròs, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, minestra de verdures, all, sal i oli d'oliva.

Porc agredolç: porc, ceba, mel, mostassa, salsa de soja i oli d'oliva.

Escudella barrejada: fideus, mongeta blanca, cigró, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivía, porro i sal.

Pollastre rostit: pollastre, ceba, porro, sal i oli d'oliva.

Arròs tres delícies: arròs, pernil dolç, ou, pèsols, sal i oli d'oliva.

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

Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet: elaborats càrnics, tomàquet pelat i triturat, ceba, all, sal i oli d'oliva.

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

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

Llenties estofades amb hortalisses: llentia, tomàquet verd, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, porro, sal i oli d'oliva.

Sopa de lletres: pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivía, porro, pasta de lletres i sal.

Vedella a la jardineria: vedella, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, xampinyó, pèsols, all, sal i oli d'oliva.

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