

Menú escola Ciutat Cooperativa

MAIG

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.	1 FESTA	2 Llacets a la napolitana Trita de pernil i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	3 Espinacs amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps
6 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de tonyina i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	7 Crema de llegums Pollastre al curri i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	8 Mongeta tendra amb patata Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	9 Espaguetis a la italiana Pollastre al forn Gelats	10 Llenties amb rajolí d'oli Fogoner a la romana i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
13 Coliflor amb patata Daus de vedella a l'orenga i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	14 Tortel-linis de formatge amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	15 Cigrons estofats amb hortalisses Gall dindi agredolç (mel i salsa de soja) Fruita del temps	16 Patates gratinades Trita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	17 Arròs tres delícies Peix blau fresc a la planxa i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps
20 FESTA	21 FESTA	22 Espaguetis amb salsa de tomàquet Trita de pernil i guarnició de pastanaga i olives Fruita del temps	23 Arròs amb verdures Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Gelats	24 Mongeta tendra amb patata Carn magra amb salsa de verdures i amanida de tomàquet i orenga Fruita del temps
27 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella i guarnició d'hummus de cigrons Fruita del temps	29 Jornada Gastronòmica d'Andalusia Pipirrana amb patata Calamars a l'andalusa Gelats	30 Tallarines al pesto Fogoner a la llauna Fruita del temps	31 Trinxat de col i patata Trita de formatge i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps

EL PEIX DE TEMPORADA

Els peixos, com tots els altres animals tenen el seu cicle biològic propi, per tant, hi ha un moment durant l'any que és més òptim el seu consum per l'abundància i la qualitat de la seva carn segons l'espècie.

És per aquest motiu que es pot dir que hi ha peixos de temporada.

Aquest mes us proposem una recepta d'un peix de temporada.

- Moll o Roger "Gaudí" amb granissat de tomàquet:

<https://www.woman.es/lifestyle/gastro/salmonetes-gaudi-granizado-de-tomate>

Aquí podeu consultar el calendari de temporalitat dels peixos:

<https://pescadodetemporada.org/index.html>



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.

Crema de llegums: cigró, ceba, pastanaga, carbassó, patata, sal i oli d'oliva.

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

Cigrons estofats amb hortalisses: cigró, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, sal i oli d'oliva.

Empedrat de mongetes blanques: mongeta blanca, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, tonyina, oliva verda i oli d'oliva.

Fideuada de peix amb mica d'allioli: fideus, calamar, musclo, gambes, pastanaga, patata, api, nap, porro, xirivia, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, allioli, all, sal i oli d'oliva.

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet: pasta farcida de formatge, tomàquet pelat i triturat, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Patates gratinades: patata, llet, farina, margarina vegetal, formatge i sal.

Pipirrana amb patata: tomàquet madur, cogombre, ceba, ou, tonyina, pebrot verd, patata, all, vinagre, sal i oli d'oliva

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

Sopa de peix i arròs: arròs, sopa de peix, lluç, tomàquet, ceba, porro, julivert, sal i oli d'oliva.

Crema de carbassó: patata, carbassó, ceba, llet, nou moscada, pebre, sal i oli d'oliva.

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

Pollastre al forn amb poma: pollastre, poma, ceba, sal i oli d'oliva.

Daus de vedella a l'orenga: vedella, ceba blanca, orenga, vinagre, all, sal i oli d'oliva.

Peix blau fresc estofat: peix, tomàquet, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, patata, all, julivert, sal i oli d'oliva.

Calamars a l'andalusa: calamar, farina de blat de moro, llimona, sal i oli de girasol.

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

A la napolitana (pasta): tomàquet pelat i triturat, ceba, carbassó, all, sal i oli d'oliva.

Proposta de sopars

MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTA	2 Amanida tèbia de llenties Gall dindi a la planxa i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps	3 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà a la llauna Fruita del temps
6 Crema de verdures de temporada Hamburguesa de conill i guarnició d'albergínia arrebossada Fruita del temps	7 Amanida de pasta Lluç al forn amb salsa verda logurt natural	8 Empedrat de mongetes blanques Bacallà al forn amb llimona Fruita del temps	9 Sopa de brou amb arròs Truita a la paisana Fruita del temps	10 Minestra de verdures Bistec a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
13 Arròs amb xampinyons Truita de formatge i guarnició de pebrot verd Fruita del temps	14 Mongeta tendra amb patata Pollastre a la planxa i guarnició de patates xips Fruita del temps	15 Macarrons a la siciliana Fogoner a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	16 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Rap al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	17 Sopa de brou amb fideus Llom a la planxa i amanida d'enciam i olives logurt natural
20 FESTA	21 FESTA	22 Cigrons saltejats amb espinacs Gall dindi a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	23 Espirals amb salsa de formatges Daus de tonyina amb ceba confitada i salsa de tomàquet Fruita del temps	24 Amanida completa amb brotos d'espinacs, olives, cogombre, tomàquet xerri i pera Bunyols de bacallà Fruita del temps
27 Ensaladilla russa Lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps	28 Amanida de llacets Truita a les fines herbes i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	29 Quinoa amb verdures Pollastre a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps	30 Crema de pèsols Llom a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	31 Arròs amb verdures Salmó a la planxa i guarnició d'espàrrecs Fruita del temps