

Menú escola Ciutat Cooperativa

DESEMBRE 2020



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.	1 Sopa de brou amb lletres Vedella a la jardinera Fruita del temps	2 Espinacs amb patata Pit de pollastre amb salsa de formatge i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	3 Llenties estofades amb arròs Trita a la francesa i guarnició de tomàquet amanit amb orenga logurt natural ECO sense sucre	4 Arròs tres delícies Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
7 FESTIU	8 FESTIU	9 Arròs amb verduretes Trita de formatge i guarnició de pastanaga i olives Fruita del temps	10 Mongeta tendra amb patata Fogoner a la llauna i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO sense sucre	11 Puré de llegums Daus de gall dindi amb salsa de poma Fruita del temps
14 Espaguetis al pesto Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	15 Llenties estofades amb hortalisses Trita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	16 Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	18 Àpat de Nadal Sopa de galets Pollastre de Nadal Neules i torrons Refresc sense gas
21 Assortiment de tapes Tapetes Pizza casolana de pernil Fruita del temps	22	23 VACANCES	24 VACANCES	25 VACANCES
28 VACANCES	29 VACANCES	30 VACANCES	31 VACANCES	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.

Tradicions d'arreu del món...!

Escudella de Nadal, canelons per Sant Esteve, el tortell de Reis... Totes tradicions nadalenques que esperem durant tot l'any!

Però, a molts altres països del món és curiosa la gran diversitat de plats i tradicions que pot haver-hi.

Amanides mexicanes per la nit de nadal, llenties amb *cotecino* per cap d'any a Itàlia, o el tradicional dolç francès *Galette de rois*, són només alguns exemples de les variades tradicions nadalenques que es repeteixen any, rere any durant aquests dies d'il·lusió i màgia.



Llenties per cap d'any a Itàlia



Gall d'indi als països de parla anglesa



Galette de rois a França



Lokshe d'Eslovàquia



Christmas Pudding de Regne Unit



Ensalada de nochebuena a Mèxic

¡BONES FESTES!

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.

Llenties estofades amb arròs: llentia, arròs, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, 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.

Puré de llegums: cigró, mongeta, patata, ceba, carbassó, sal i oli d'oliva.

Pizza casolana de pernil: base de pizza, tomàquet triturat, formatge ratllat i pernil.

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

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

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

Pollastre de Nadal: pollastre, ceba, tomàquet pelat i triturat, pruna, pansa, pebre, all 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 verda: picada d'all i julivert.

Salsa de poma: ceba, poma, all, pebre negre mòlt, sal i oli d'oliva.



Proposta de sopars

DESEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	Espirals amb salsa de tomàquet i cavalla 1 Truita de carbassó i guarnició de pebrot escalivat Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet 2 Hamburguesa vegetal i guarnició de carbassó arrebossat Fruita del temps	Minestra de verdures 3 Bacallà al forn i amanida d'enciam i olives logurt natural	Llenties saltejades amb verdures 4 Pollastre al forn amb llimona i guarnició de ceba i pastanaga al forn Fruita del temps
7 FESTIU	8 FESTIU	9 Cigrons saltejats amb espinacs Rap arrebossat Fruita del temps	10 Macarrons al funghi Bistec a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	11 Coliflor amb patata Remenat d'ou amb verdures i amanida d'enciam Fruita del temps
Amanida completa 14 d'enciam, tomàquet, olives negres i formatge de cabra Brotxetes d'heura amb verdures i salsa de soja Fruita del temps	Sopa minestrone amb sèmola d'arròs 15 Pollastre rostit amb patata panadera Fruita del temps	Mongetes blanques 16 amb ceba i pebre vermell Salmó marinat a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	Mongeta tendra 17 saltejada amb pernil Truita de patata i ceba i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps	18 Quinoa amb verdures Mandonguilles de peix amb salsa de tomàquet Fruita del temps
Crema de pastanaga 21 Rogers a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	22 VACANCES	23 VACANCES	24 VACANCES	25 VACANCES
28 VACANCES	29 VACANCES	30 VACANCES	31 VACANCES	