

Menú escola Ciutat Cooperativa

FEBRER 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Bròquil amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	2 Cigrons a la provençal Carn magra arrebossada i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	3 Puré de carbassa i pastanaga Fideus a la cassola Fruita del temps	4 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de formatge i amanida d'enciam i olives logurt natural ECO sense sucre	5 Escudella barrejada Salmó amb salsa de verdures Fruita del temps
8 Espaguetis amb salsa de tomàquet Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	9 Llenties estofades amb hortalisses Trita de pernil i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Arròs amb verduretes Rap a la llaua i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Dijous gras 11 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn i guarnició de patates xips Fruita del temps	12 Àpat de Carnestoltes Crema de porro i patata Pizza de cavalla Crema de xocolata
15 FESTA	16 Arròs tres delícies Croquetes de pollastre i guarnició de pastanaga i blat de moro Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Sopa de brou amb estrelletes Trita de patata i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural ECO sense sucre	19 Coliflor amb patata Vedella a la jardinera Fruita del temps
22 Tallarines amb verdures i salsa de soja Trita de cavalla i guarnició d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	23 Puré de verdures Daus de porc amb salsa de poma Fruita del temps	24 Verdures al forn Arròs amb calamars Fruita del temps	25 Llenties estofades amb hortalisses Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre	26 Espinacs amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps
			Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.

DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS

Després de l'èxit de l'Any Internacional dels Llegums el 2016, el Dia Mundial dels Llegums és una nova oportunitat per a conscienciar la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums. Els llegums no són solament llavors nutritives: contribueixen a sistemes alimentaris sostenibles.

Per aquest motiu l'assemblea General de les Nacions Unides va designar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums.

BENEFICIS DELS LLEGUMS:

1. Els llegums són rics en nutrients.
2. Són baixes en greix i sodi.
3. Aporten importants beneficis per a la salut.
4. No contenen gluten.
5. Tenen una llarga vida útil.
6. Són accessibles econòmicament i contribueixen a la seguretat alimentària en tots els nivells.
7. Poden optimitzar l'ús de fertilitzants pel sòl, degut que milloren la seva fertilitat al fixar el nitrogen.
8. Enriqueixen l'agrobiodiversitat i suposen una millora davant la problemàtica del canvi climàtic degut que tenen una empremta hídrica baixa.



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:

llegums, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

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

Fideus a la cassola: fideus, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, carn magra, cansalada, pebre negre mòlt, all, sal i oli d'oliva.

Arròs tres delícies: arròs, pernil, ou, pèsol, pastanaga, sal i oli d'oliva.

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

Arròs amb calamars: arròs, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, pèsols, calamar, sal i oli d'oliva.

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

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

Sopa de brou amb estrelletes: brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal) i estrelletes.

Escudella barrejada: fideus, mongeta blanca, cigró i brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal).

Vedella a la jardinera: vedella, ceba, tomàquet pelat i triturat, pebrot verd i vermell, pèsols, all, pastanaga, sal i oli d'oliva.

Salsa de verdures: pastanaga, carbassó, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, llorer, pebre negre mòlt, all, sal i oli d'oliva.

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

A la llauna: pebre vermell, vinagre de vi negre, sal i oli d'oliva.

A l'allada: llorer, sall, pebre negre mòlt, sal i oli d'oliva.

Proposta de sopars

FEBRER 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Llenties saltejades amb pastanaga i ceba Lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	2 Blat sarraí amb verdures Truita a la francesa i amanida d'enciam i olives logurt natural	3 Sopa de ceba amb torrades i formatge gratinat Gallineta a la planxa i guarnició de carxofa al forn Fruita del temps	4 Verdures de temporada saltejades amb espècies Conill al forn amb allet i patates cub Fruita del temps	5 Amanida completa amb fruits secs i taronja Arròs basmati al wok amb pollastre Fruita del temps
8 Mongeta tendra amb patata Rogers a la planxa i guarnició de carbassó al forn Fruita del temps	9 Sopa de quinoa amb verdures Brotxetes de vedella marinades i amb verdures Fruita del temps	10 Bledes saltejades amb patata i pernil Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	11 Amanida completa amb daus de formatge Albergínies farcides amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	12 Hummus de cigrons Gall dindi arrebossat i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps
15 FESTA	16 Espirals amb verdures Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	17 Verdures a la planxa Pastís d'arròs amb carn picada Fruita del temps	18 Bròquil amb patata Pollastre a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	19 Amanida tèbia de llenties Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet torrat logurt natural
22 Sopa de peix amb sèmola d'arròs Conill a la planxa i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	23 Amanida completa amb mandarina i sèsam Entrepà complet d'hamburguesa vegetal logurt natural	24 Mongetes blanques amb oli Llobarro al forn amb llimona i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	25 Crema de pastanaga Tires de pollastre arrebossades amb salsa de mostassa Fruita del temps	26 Espaguetis al pesto Remenat d'ou amb allet i espàrrecs i amanida d'enciam Fruita de temps