

# Menú escola Ciutat Cooperativa

## MAIG 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Arròs <b>integral</b> amb salsa de tomàquet Truita de xampinyons i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps <b>3</b></p>	<p>Crema de llegums Pollastre al forn amb poma i aminada d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps <b>4</b></p>	<p><b>Menú de la Mediterrània</b> Amanida <i>Caprese</i> Pastichio (pastís de pasta amb carn) Fruita del temps <b>5</b></p>	<p>Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural <b>ECO</b> sense sucre <b>6</b></p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses Rap a la romana i amanida d'enciam i olives Fruita del temps <b>7</b></p>
<p>Coliflor amb patata Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps <b>10</b></p>	<p>Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps <b>11</b></p>	<p>Cigrons amb rajolí d'oli Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps <b>12</b></p>	<p>Patates gratinades Truita francesa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural <b>ECO</b> sense sucre <b>13</b></p>	<p>Arròs tres delícies Peix fresc al forn i guarnició de samfaina Fruita del temps <b>14</b></p>
<p>Crema de carbassó Carn magra amb salsa de verdures i guarnició d'arròs Fruita del temps <b>17</b></p>	<p>Empedrat de mongetes blanques Rap al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps <b>18</b></p>	<p>Sopa de peix i arròs Truita de patates i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps <b>19</b></p>	<p><b>FESTIU</b> <b>20</b></p>	<p><b>FESTIU</b> <b>21</b></p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de formatge i guarnició de pastanaga i blat de moro Fruita del temps <b>24</b></p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses Daus de gall dindi amb salsa de poma Fruita del temps <b>25</b></p>	<p>Tallarines al pesto Lluç a la llauna i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <b>26</b></p>	<p>Pèsols amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps <b>27</b></p>	<p><b>Dia de la Nutrició</b> Crema de porro Pizza de cavalla iogurt natural <b>ECO</b> sense sucre amb fruita fresca <b>28</b></p>
<p>Bledes amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps <b>31</b></p>			<p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. <b>Producte ECO / integral</b></p>	<p><b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b></p>

# COL DE BRUSSEL·LES

La col de Brussel·les deriva de les cols arrissades i el seu origen segur que l'endevines. Sí, des del segle XIII es cultiven a Bèlgica, encara que ara també es fa en altres llocs com als Països Catalans.

Tenen un gran reconeixement gràcies a les seves propietats culinàries i al seu particular sabor. És per això que t'animen que les provis a casa.

Existeix amb una gran varietat de presentacions, però hem escollit 3...s'ha de començar per algun lloc!

- Cols de Brussel·les al forn amb poma i espinacs -  
<https://www.receptescartesianes.cat/recipes/362>

- Cols de Brussel·les amb puré de carbassa, moniato i cruixent de magrana - <https://etselquemenges.cat/que-sopo/cols-de-brusselles-amb-pure>

- Cols de Brussel·les amb alls i cansalada -  
<https://alcaliudelacuina.wordpress.com/2013/03/13/cols-de-brussel-les-amb-alls-i-candalada/>



## 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 hortalisses:

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

### Empedrat de mongetes blanques:

mongeta, tomàquet verd, tonyina, pastanaga, oliva negra, sal i oli d'oliva.

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

**Fideuada de peix:** fideus, calamar, musclo, gambes, brou vegetal, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

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

**Amanida Caprese:** tomàquet cru, formatge fresc, oli d'oliva, alfàbrega i sal iodada.

**Pastichio:** Macarrons, carn picada de vedella i de porc, tomàquet triturat, salsa de tomàquet comercial, ceba, llet semidesnatada, fècula de blat de moro, ou líquid, formatge ratllat, oli d'oliva, all, espècies i sal iodada.

**Pizza de cavalla:** Base de pizza, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, all, verat enllaunat, formatge ratllat, oliva negra sense pinyol i sal iodada.



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

**Fogoner a la romana:** fogoner al punt de sal, oli de gira-sol, ou líquid, farina de blat i sal iodada.

**Patates gratinades:** patata, llet semidesnatada, farina de blat, margarina, formatge ratllat, 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.

**Al pesto:** formatge ratllat, alfàbrega, all, sal i oli d'oliva.

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

**Hummus de cigrons:** Cigró cuit, oli d'oliva, llavor de sèsam, llimona, espècies i all.

**Samfaina:** pebrot vermell, albergínia, carbassó, all, ceba, oli d'oliva, tomàquet triturat i sal iodada.

# Proposta de sopars

## MAIG 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espirals amb verdures <b>3</b> Lluç gratinat al forn i amanida d'enciam i cogombre logurt natural	Bledes amb patata <b>4</b> Llobarro al forn amb tomàquet, porro i pastanaga Fruita del temps	Arròs al curri <b>5</b> Remenat d'espàrrecs amb guarnició d'amanida d'enciam, blat de moro i tomàquet Fruita del temps	Sopa de brou amb pasta <b>6</b> Seitan amb salsa de verdures Fruita del temps	Patates amb pebre vermell <b>7</b> Pollastre a la planxa amb guarnició d'escalivada Fruita del temps
Llenties saltejades <b>10</b> amb verdures Truita de ceba i carbassó amb enciam Fruita del temps	Crema de verdures amb <b>11</b> fruita seca picada Brotxetes de gall dindi amb ceba i pebrot Fruita del temps	Arròs al forn <b>12</b> Calamars a la romana amb pebrot verd al forn Fruita del temps	Mill de verduretes <b>13</b> Conill a la planxa amb guarnició de carxofa al forn Fruita del temps	Hummus amb palets i <b>14</b> verdures crues Ous gratinats amb pernil i guarnició d'amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural
Macarrons integrals a <b>17</b> napolitana Truita de xampinyons i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita del temps	Bròquil amb patata <b>18</b> Gall dindi a la planxa amb tomàquet al forn Fruita del temps	Amanida de llenties <b>19</b> Fogoner al forn amb llimona i guarnició de pèsols Fruita del temps	<b>20</b>  <b>FESTIU</b>	<b>21</b>  <b>FESTIU</b>
Crema de carbassa <b>24</b> Pollastre a la taronja amb amanida d'enciam i brots de soja logurt natural	Espinacs a la catalana <b>25</b> Bacallà al forn amb cuscús Fruita del temps	Arròs tres delícies <b>26</b> Truita francesa amb tomàquet natural i cogombre Fruita del temps	Sopa de brou <b>27</b> Calamars a la romana amb amanida d'enciam, olives i pastanaga Fruita del temps	Amanida d'enciam, <b>28</b> pastanaga i remolatxa ratllada Cigrons saltejats amb pebre vermell Fruita del temps
<b>31</b> Espirals amb tomàquet Truita de verduretes Fruita del temps				