

Menú escola Ciutat Cooperativa

JUNY 2021



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. Producte ECO / integral</p>	<p>Mongetes blanques 1 saltejades amb bacó Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>2 Crema de pastanaga Llom de porc amb salsa de formatge Fruita del temps</p>	<p>3 Amanida completa amb formatge fresc i poma Paella de peix logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>4 Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge Trita a la francesa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>
<p>7 Llenties estofades amb hortalisses Palometa al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de pernil i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p>	<p>9 Purè de verdures Daus de vedella a l'orenga i patates fregides casolanes Fruita del temps</p>	<p>10 Amanida de pasta Aletes de pollastre al forn i amanida de tomàquet i orenga logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>11 Mongeta tendra amb patata Rap a la marinera Fruita del temps</p>
<p>14 Crema de carbassó Trita de patates i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>15 Arròs tres delícies Gall dindi agredolç i carbassó arrebossat Fruita del temps</p>	<p>16 Cigrons a la jardinera Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>17 Espaguetis a la carbonara Peix fresc al forn i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>18 Minestra de verdures Pit de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps</p>
<p>21 Arròs amb verdures Trita de formatge i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps</p>	<p>Àpat de fi de curs 22 Hamburguesa completa amb patates fregides i mica de quètxup Gelats de gel Refresc sense gas ni sucre</p>	<p>23 VACANCES</p>	<p>24 VACANCES</p>	<p>25 VACANCES</p>
<p>28 VACANCES</p>	<p>29 VACANCES</p>	<p>30 VACANCES</p>	<p>31 VACANCES</p>	<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>

GRANISSATS A CASA!



A l'estiu el que més ens ve de gust és prendre quelcom fred, oi que sí!?

Ens hem avançat per inspirar-vos i hem optat per una opció ben senzilla, el granissat. Aquests refrigeris solen ser molt dolços, perquè porten sucre afegit. Un ingredient que no cal, ja que la fruita ja és dolça. Per tant, com us recomanem estalviar en sucre sempre que es pugui, aquest és un bon moment.

Si us agrada la síndria, podeu preparar-vos un granissat d'aquesta fruita. Necessitareu:

- Síndria
- Aigua
- Suc de llimona
- Canyella mòlta
- Glaçons de gel



En cas que preferiu el préssec, un granissat de préssec. Necessitareu:

- Préssecs
- Llet freda
- Glaçons de gel



Si la vostra fruita d'estiu preferida és una altra, ja sabeu què fer!

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.

Mongetes blanques saltejades amb verduretes i bacon: mongeta ,ceba, pebrot verd, bacó, 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.

Paella de peix: arròs, calamar, gambes, musclo, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, all, sal i oli d'oliva.

Amanida d'arròs: arròs, tomàquet verd, tonyina, pastanaga, blat de moro, llorer, sal i oli d'oliva.

Amanida de pasta: espirals, olives verdes sense pinyol, pernil, enciam, blat de moro, oli d'oliva i sal.

Ensalada russa: ensaladilla, tonyina, oliva verda, ou i maionesa.

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

Crema de carbassó: patata, carbassó, ceba, llet semidesnatada, oli d'oliva, condiment i espècies, nou moscada i sal iodada.

Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma: enciam, tomàquet verd, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, poma, sal i oli d'oliva.

Llom de porc amb salsa de formatge: llom de porc, oli d'oliva, llet semidesnatada, farina de blat, margarina vegetal enriquida, formatge ratllat, nou moscada i sal iodada.

Puré de verdures: patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, sal 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 agredolça: mel, salsa de soja, mostassa, ceba.

Font: <https://www.plusfresc.cat/receptes-i-menus/postres/4-granissats-i-batuts-que-et-faran-oblidar-la-calor/>

Imatge: <https://www.elgourmetcatala.cat/granissat-de-pressec/> , <https://www.plusfresc.cat/receptes-i-menus/postres/4-granissats-i-batuts-que-et-faran-oblidar-la-calor/>

Proposta de sopars

JUNY 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	Arròs integral amb verdures 1 Gall dindi a la planxa i guarnició d'escalivada logurt natural	Espinacs a la catalana 2 Trita de patates i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema de llegums 3 Albergínia farcida de carn Fruita del temps	Col amb beixamel 4 Coca de recapte amb cavalla Fruita del temps
Amanida <i>caprese</i> 7 Rostit de gall dindi amb ceba i patata logurt natural	Sopa de verdures amb fideus 8 Lluç al forn amb guarnició de minestra de verdures saltejada Fruita del temps	Arròs caldós 9 Remenat d'espàrrecs i xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita del temps	Pèsols saltejats amb patata i ceba 10 Llom al forn amb salsa de mostassa i amanida d'enciam Fruita del temps	Creps de formatge tendre 11 Salmó al forn amb verdures Fruita del temps
14 Amanida completa amb fruits secs i panses Llacets amb daus de tofu Fruita del temps	<i>Gaspaxo</i> amb crostons de pa 15 Maires a la planxa amb amanida d'escarola i tomàquet logurt natural	16 Puré de verdures Trita de carbassó amb col de brussel·les al forn Fruita del temps	17 Mongetes blanques saltejades Bistec a la planxa i guarnició de pebrot verd Fruita del temps	18 Amanida del temps Torrada d'escalivada i formatge de cabra Fruita del temps
Espaguetis integrals 21 amb salsa de bolets Conill a la planxa amb guarnició de d'albergínia a la planxa Fruita del temps	Sopa freda de meló 22 amb encenalls de pernil Broquetes de seitán amb verdures i salsa de soja i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	23 VACANCES	24 VACANCES	25 VACANCES
28 VACANCES	29 VACANCES	30 VACANCES	31 VACANCES	