

FEBRER | ESCOLA FOLCH I TORRES (sense lactosa)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
			1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CALÇOTS (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO IOGURT sense lactosa 2	
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) sense lactosa (1, 3) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P COL-I-FLOR AMB PATATA BULLIDA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA GU IOGURT sense lactosa 6	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) 2P AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES GU FRUITA DEL TEMPS 7	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (12) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P CREMA DE PASTANAGA I POMA (9) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, sense formatge i olives) (1, 6, 9, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 9	
FESTA 12		FESTA 13		1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE sense lactosa (3) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO IOGURT sense lactosa 15
1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense lactosa (1, 3, 5, 8) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P BLEDES AMB PATATES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P CREMA DE CARBASSA 2P REMENAT D'OU AMB VERDURES (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 21	1P ARRÒS CINQ DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3, 6) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ (3) GU AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DEL TEMPS 23	
1P CREMA DE PORROS ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) (1, 3, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 26	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO IOGURT sense lactosa 27	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P CIGRONS AMB ESPINACS 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 29		



-  **Gluten (1)**
-  **Crustacis (2)**
-  **Ous (3)**
-  **Peix (4)**
-  **Cacauet (5)**
-  **Soja (6)**
-  **Llet (7)**
-  **Fruits secs (8)**
-  **Api (9)**
-  **Mostassa (10)**
-  **Sèsam (11)**
-  **Sulfit (12)**
-  **Tramucos (13)**
-  **Mol·luscs (14)**



Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CALÇOTS (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA I ROMESCO (1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO IOGURT (7)
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE (1, 3, 6, 7) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE halal AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA (3, 7, 9) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (12) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGAI I POMA (9) 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (1, 4, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	
5	6	7	8	2	
FESTA		FESTA			
12	13	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P POLLASTRE halal ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO IOGURT (7)	1P SOPA D'AU halal I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB PERA I FORMATGE (7) PO FRUITA DEL TEMPS	
14	15	16		16	
1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA halal (1, 3, 6, 7, 8, 9, 11) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA 2P CANELONS D'ESPINACS GRATINATS (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P ARRÒS CUATRE DELÍCIES (blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3, 6) 2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ (3) GU AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DEL TEMPS	
19	20	21	22	23	
1P CREMA DE PORROS ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i TONYINA) (1, 3, 4, 12) 2P PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU halal I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE halal EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB ESPINACS 2P ESTOFAT DE GALL DINDI halal 3P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS		
26	27	28	29		



-  **Gluten (1)**
-  **Crustacis (2)**
-  **Ous (3)**
-  **Peix (4)**
-  **Cacauet (5)**
-  **Soja (6)**
-  **Llet (7)**
-  **Fruits secs (8)**
-  **Api (9)**
-  **Mostassa (10)**
-  **Sèsam (11)**
-  **Sulfit (12)**
-  **Tramucos (13)**
-  **Mol·luscs (14)**

DILLUNS

DIMARTS


DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CALÇOTS (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA I ROMESCO (1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES AMB XIPS DE MONIATO 2P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO IOGURT (7)
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P HAMBURGUESA VEGETAL (1, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE (1, 3, 6, 7) 2P SEITAN AMB SALS DE LLIMONA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA (3, 7, 9) 2P TOFU AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (12) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGAI I POMA (9) 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	
5	6	7	8	2	
FESTA					
	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P HAMBURGUESA VEGETAL (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I PIPES AMB OLIVADA (5, 8) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P BASTONETS DE FORMATGE (1, 3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO IOGURT (7)	1P SOPA DE VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB PERA I FORMATGE (7) PO FRUITA DEL TEMPS	
12	13	14	15	16	
1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P TRUITA DE CARBASSÓ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P HAMBURGUESA DE CIGRÓ GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA 2P CANELONS D'ESPINACS GRATINATS (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3, 6) 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ (3) GU AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DEL TEMPS	
19	20	21	22	23	
1P CREMA DE PORROS ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 12) 2P PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBÀ PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P NUGGETS VEGETALS (1, 3, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB ESPINACS 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS		
26	27	28	29		



-  **Gluten**
(1)
-  **Crustacis**
(2)
-  **Ous**
(3)
-  **Peix**
(4)
-  **Cacauet**
(5)
-  **Soja**
(6)
-  **Llet**
(7)
-  **Fruits secs**
(8)
-  **Api**
(9)
-  **Mostassa**
(10)
-  **Sèsam**
(11)
-  **Sulfits**
(12)
-  **Tramunos**
(13)
-  **Mol·luscs**
(14)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CALÇOTS (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA I ROMESCO (1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET GU PO IOGURT (7)
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE (1, 3, 6, 7) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA (3, 7, 9) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (12) 2P TRUITA DE BUTIFARRA D'OU (1, 3, 6, 7, 10, 12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA I POMA (9) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
5	6	7	8	2
FESTA				
	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I PIPES AMB OLIVADA (5, 8) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO IOGURT (7)	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB PERA PO I FORMATGE (7) FRUITA DEL TEMPS
12	13	14	15	16
1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) POLLASTRE A LA PLANXA 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA 2P REMENAT D'OU AMB VERDURES (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3, 6) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ (3) GU AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DEL TEMPS
19	20	21	22	23
1P CREMA DE PORROS ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) (1, 3, 12) 2P PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB ESPINACS ESTOFAT DE GALL DINDI 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL GU LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	
26	27	28	29	



LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

LA FRUITA DEL TEMPS DEL MES DE FEBRER SERÀ; mandarina, taronja, poma, pera, i plàtan.
LES FRUITES SE SERVIRAN SEGON EL SEU PUNT ÒPTIM DE MADURACIÓ.

RECEPTA DE TEMPORADA



CALÇOTS

arrebossats amb salsa romesco

TEMPS
45min

RACIONS
4 persones

DIFICULTAT
Fàcil

INGREDIENTS

- o 25 unitats de calçots
- o 2 unitats d'ou
- o Farina
- o Panko

Per la salsa romesco:

- 6 tomàquets escalivats
- 2 pebrots del romesco escaldats
- 1/2 cabeça d'all escalivats
- 1/2 culleradeta de pebre vermell dolç
- 15 g d'ametlles torrades
- 15 g d'avellanes torrades
- Vinagre. Oli. Sal i Pebre

ELABORACIÓ

- Pelem el calçot i bullim la part blanca entre 8 i 10 minuts i deixem refredar.
- Els arrebossem amb farina, seguidament els passem per l'ou i per acabar en el panko.
- Enfornem a 180° durant 20 minuts o fins que quedin ben daurats.

Per la salsa romesco:

- Poseu en una batedora els tomàquets sense pell ni llavors, els alls pelats, la polpa dels pebrots, les ametlles i avellanes i el pebre vermell.
- Tritureu-ho tot i aneu-hi incorporant l'oli, el vinagre, sal i pebre.