



MENÚ LLAR D'INFANTS EL CUCUT

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	04	05	06	07	08
DINAR	Bròcoli i patata bullit amb un rajolí d'oli d'oliva Lluç al forn amb enciam i tomàquet Làctic ECO i pa integral	Crema de porros Llenties ECO amb verdures Fruita i pa	Espirals de colors amb salsa de tomàquet Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet Fruita i pa integral	Mongetes del ganxet ECO amb patates bullides Xai a la planxa amb amanida i pastanaga Fruita i pa	Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb patates i ceba Fruita i pa
SOPAR	Espirals amb verdures i tires de pollastre Fruita	Peix blau al forn amb timbal d'arròs i verdures Fruita	Crema de verdures Truita de patates Fruita	Patata i verdura al vapor ou dur Fruita	Carxofes al forn Peix blanc al forn Fruita
	11	12	13	14	15
DINAR	Macarrons integrals amb salsa de tomata i formatge ratllat Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita i pa	Patates i cigrons bullits amb un rajolí d'oli Lluç al forn amb amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita ECO i pa integral	Arròs blanc amb verdures variades Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita i pa	Puré de patata gratinat Pollastre al forn amb ceba i carbassó Làctic ECO i pa integral	Patates i mongeta tendre bullides amb un rajolí d'oli d'oliva Mongetes del ganxet ECO estofades amb verdures Fruita ECO i pa
SOPAR	Crema de verdures Remenat de bolets Fruita	Cuscus amb verdures brotxeta de gall dindi Fruita	Verdura vapor Peix blau al forn Fruita	Hummus amb crudites Truita de patates Fruita	Verdura i patata Peix blanc planxa Fruita
	18	19	20	21	22
DINAR	Patates i espinacs bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Porcions de lluç al forn amb enciam i olives Fruita i pa	Llenties ECO guisades amb verdures Ous bullits amb enciam i pastanaga Làctic ECO i pa integral	Macarrons integrals amb sofregit i soja texturitzada Pollastre a la planxa i enciam i blat de moro Fruita ECO i pa	Arròs a la cassola amb costelló Peix fresc al forn amb ceba i pebrots Fruita ECO i pa	Ensalada russa Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita i pa integral
SOPAR	Tallarins d'arros amb verdures i gambes Fruita	Crema de moniato Llom a la planxa Fruita	Verdures saltejades ou ferrat amb pa Fruita	Crema de verdures Cuixa de pollastre amb pèsols saltejats - Fruita	Torrada amb escalivada amb formatge de cabra Fruita
	25	26	27	28	29
DINAR	FESTIU	Crema de carbassó Llenties ECO guisades amb verdures Fruita ECO i pa	Espirals de colors amb salsa de formatge Peix fresc al forn amb ceba i carbassó Fruita i pa	Mongetes ganxet ECO patates bullides amb un rajolí d'oli d'oliva Pollastre al forn amb tomàquet amanit Làctic ECO i pa integral	Estofat de patates amb verdura i carn Truita francesa amb pastanaga ratllada Fruita ECO i pa
SOPAR		Cuixa de pollastre al forn amb patata caliu i amanida - Fruita	Crema de carbassa Truita de patates Fruita	Sopa de pistons Peix blanc a la planxa Fruita	Crema de verdures pizza casolana Fruita

Menú de verdura

Pastanaga, porro i patata amb pollastre Fruita/compota	Patata, mongeta i ceba amb vedella Fruita/compota	Patata, mongeta i pastanaga amb lluç Fruita/compota	Patata, ceba i carbassó amb pollastre Fruita/Compota	Patata, porro i mongeta amb lluç Fruita/Compota
---	--	--	---	--

Menú de berenar

Fruita logurt natural	Palets de pa integrals Fruita	Pa amb tomàquet i pernil dolç Fruita	Fruita logurt natural	Pa amb tomàquet i formatge Fruita
--------------------------	----------------------------------	---	--------------------------	--------------------------------------

Recepta tradicional de suquet de peix

Ingredients:

800 g de peix variat (rap, lluç, escòrpora... tallat a rodanxes)

200 g de gambes (opcional)

1 kg de patates

1 ceba gran

2 tomàquets madurs (o 200 g de tomàquet triturat)

3 grans d'all

750 ml de brou de peix

Oli d'oliva verge extra

Sal i pebre

*** Per a la picada:**

2 grans d'all

1 llesca de pa torrat o fregit

10–12 ametlles torrades

Julivert

Elaboració:

1. Sofregit

En una cassola amb oli, sofregeix la ceba ben picada fins que estigui daurada. Afegeix els alls picats i després el tomàquet. Cuina-ho fins que quedi concentrat.

2. Patates

Pela i "escapça" les patates (trencades, no tallades netes) i afegeix-les al sofregit. Dona-hi unes voltes.

3. Brou

Cobreix amb el brou de peix calent i deixa coure uns 15–20 minuts fins que les patates estiguin gairebé fetes.

4. Peix i marisc

Afegeix el peix i les gambes. Cuina-ho 5–10 minuts (segons el gruix del peix).

5. Picada

Pica tots els ingredients de la picada en un morter amb una mica de brou. Afegeix-la a la cassola i deixa coure 5 minuts més.

6. Repòs

Apaga el foc i deixa reposar uns minuts abans de servir.

