

Menú escoles del Consell comarcal Moianès

DESEMBRE 2020



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|--|
| Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. | Crema de cigrons ECO ¹ Daus de gall dindi a l'orenga amb guarnició de patates xip Fuita del temps | Arròs amb salsa de tomàquet ² Truita de xampinyons i amanida d'enciam i olives Fruita del temps | Col amb patata ³ Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO sense sucre | Tallarines al pesto ⁴ Salmó al forn amb tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps |
| 7 FESTA | 8 FESTIU | Espaguetis integrals amb ⁹ salsa de tomàquet Truita de formatge i guarnició de pastanaga i olives logurt de maduixa | 10 Purè de verdures Arròs a la cassola amb magre de porc i salsitxes Fruita del temps | 11 Escudella barrejada Lluç a la llauna i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps |
| Arròs amb salsa de tomàquet ¹⁴ Palometa a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps | Coliflor amb patata ¹⁵ Botifarra de porc a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps | Mongetes blanques amb ¹⁶ picada d'all i julivert Ous gratinats amb pernil i xampinyons Fruita del temps | Crema de porro i patata ¹⁷ Bacallà al forn amb patates panadera Fruita del temps | Àpat de Nadal ¹⁸ Sopa de galets Pollastre de Nadal Neules i torrons Refresc sense gas |
| 21 Assortiment de tapes Tapetes Pizza casolana de pernil Fruita del temps | 22 VACANCES | 23 VACANCES | 24 VACANCES | 25 VACANCES |
| 28 VACANCES | 29 VACANCES | 30 VACANCES | 31 VACANCES | Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir. |

Tradicions d'arreu del món...!

Escudella de Nadal, canelons per Sant Esteve, el tortell de Reis... Totes tradicions nadalenques que esperem durant tot l'any!

Però, a molts altres països del món és curiosa la gran diversitat de plats i tradicions que pot haver-hi.

Amanides mexicanes per la nit de nadal, llenties amb *cotecino* per cap d'any a Itàlia, o el tradicional dolç francès *Galette de rois*, són només alguns exemples de les variades tradicions nadalenques que es repeteixen any, rere any durant aquests dies d'il·lusió i màgia.



Llenties per cap d'any a Itàlia



Gall d'indi als països de parla anglesa



Galette de rois a França



Lokshe d'Eslovàquia



Christmas Pudding de Regne Unit



Ensalada de nochebuena a Mèxic

¡BONES FESTES!

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 arròs: llentia, arròs, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, 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.

Puré de llegums: cigrò, mongeta, patata, ceba, carbassó, sal i oli d'oliva.

Pizza casolana de pernil: base de pizza, tomàquet triturat, formatge ratllat i pernil.

Sopa de galets: pasta, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, nap, xirivia i porro.

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

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

Pollastre de Nadal: pollastre, ceba, tomàquet pelat i triturat, pruna, pansa, pebre, all i oli d'oliva.

A la jardineria: tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pèsol, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Salsa verda: picada d'all i julivert.

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



Proposta de sopars

DESEMBRE 2020

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|--|---|
| | 1 Minestra de verdures Tofu a la planxa i guarnició de carbassó arrebossat Fruita del temps | 2 Mongetes blanques amb ceba i pebre vermell Salmó marinat a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural | 3 Amanida completa d'enciam, tomàquet, olives negres i formatge de cabra Mandonguilles de seitons amb salsa de tomàquet i guarnició d'arròs Fruita del temps | 4 Porro i patata escalivats Bikini amb formatge Emmental i pernil Fruita del temps |
| 7 FESTIU | 8 FESTIU | 9 Cigrons saltejats amb sofregit Bistec de vedella i guarnició d'escarola Fruita del temps | 10 Arròs amb espècies Salmó marinat a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps | 11 Puré de carbassa Croquetes de bolets i guarnició de tomàquets xerri Fruita del temps |
| 14 Bròquil amb patata Rellom de porc a la planxa i guarnició d'enciam Fruita del temps | 15 Arròs basmati saltejat amb verdures Bacallà a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps | 16 Sopa minestrone amb pistons Aletes de pollastre al forn Fruita del temps | 17 Falafels casolans de cigrons Remenat d'ou amb verdures i amanida d'enciam Fruita del temps | 18 Quinoa amb verdures Hamburguesa vegetal i amanida d'enciam i olives Fruita del temps |
| 21 Crema de pastanaga Rogers a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps | 22 VACANCES | 23 VACANCES | 24 VACANCES | 25 VACANCES |
| 28 VACANCES | 29 VACANCES | 30 VACANCES | 31 VACANCES | 31 Mongeta tendra saltejada amb pernil Trita de patata i ceba i guarnició de tomàquets xerri Fruita del temps |