

Menú escola Pau Casals

NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.		1 FESTA	2 FESTA
5 Arròs a les fines herbes Trita de tonyina i guarnició de pastanaga i olives logurt natural	6 Mongeta tendra amb patata Abadejo arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	7 Sopa de brou amb estrelletes Daus de gall dindi amb salsa de pinya amb guarnició de patata al caliu Fruita del temps	8 Patates gratinades Fricandó de vedella Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb espinacs Pollastre rostit i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
12 Espaguetis integrals a la napolitana Carn magra de porc amb salsa d'ametlles Fruita del temps	13 Crema de porro i patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	14 Mongetes blanques amb picada d'all i julivert Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	15 Amanida completa amb formatge fresc i poma Arròs a la cassola logurt natural	16 Patates guisades amb hortalisses Lluç a la planxa i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps
19 Llenties estofades amb hortalisses Palometta arrebossada i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	20 Dia dels drets dels infants Macarrons gratinats amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre al forn amb guarnició de patates xips Fruita del temps	21 Coliflor amb patata Trita de pernil i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	22 Sopa de brou amb arròs Peix blanc fresc amb patata panadera Fruita del temps	23 Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural
26 Mongeta tendra amb patata Fogoner amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	27 Cigrons saltejats amb verduretes Daus de porc guisats amb bolets Fruita del temps	28 Puré de verdures Espirals a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	29 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Trita de formatge i amanida d'enciam i olives logurt natural	30 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al curri i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps

ELS PANELLETS

Els Panellets són uns petits dolços típics de la festivitat de Tots Sants, juntament amb les castanyes i el moniato.

No s'ha acabat d'esbrinar ben bé l'origen dels panellets però es creu que són hereus d'antics cultes funeraris, i consistia en portar aquests dolços a l'església o a les tombes de difunts per a aquesta festivitat. A més, el fet que sigui un aliment imperible els lliga amb el concepte d'eternitat i remembrança dels morts. Els panellets són uns dolços petits, generalment rodons, fets amb una massa de sucre, rovell d'ou i ametlla; en receptes casolanes també poden portar patata o moniato. Normalment es complementen amb més elements, com ara pinyons, ametlla picada, coco, xocolata, etc.

I vosaltres, quins panellets menjareu aquest any?

BONA CASTANYADA!



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: lentilles, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Pollastre a la xinesa: pollastre, ceba, mel, salsa de soja, pebre i mostassa.

Arròs amb verdurettes: Arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsols i sofregit base de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Rap a la marinera: rap, fumet de peix, fècula de blat de moro i sofregit base de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Fricandó de vedella: vedella, ceba, tomàquet, fècula de blat de moro, all, lloret i oli d'oliva.

Arròs a la milanesa: arròs, pèsols, pernil dolç, formatge ratllat, tomàquet, ceba, all i oli d'oliva.

Patates gratinades: patates, salsa beixamel (llet, farina, margarina i formatge ratllat)

Cigrons estofats amb espinacs: cigrons, espinacs, tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i oli d'oliva.

Carn magra de porc amb salsa d'ametlles: ametlla, all, ceba, llet, fècula de blat de moro i oli d'oliva.

Crema de porro i patata: patata, porro, llet i oli d'oliva.

Pollastre a l'allada: pollastre, all i oli d'oliva.

Arròs a la cassola: arròs, porc, pèsols, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Sopa de brou amb arròs: arròs blanc, brou amb pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

Cigrons saltejats amb verdures: Cigrons, mongeta verda, base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Pollastre al curri: pollastre, ceba, llet, fècula de blat de moro i oli d'oliva.

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

Espirals amb bolonyesa vegetal: pasta, salsa de tomàquet i seitán.

Mongetes blanques estofades amb hortalisses: mongeta, all, tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i oli d'oliva.

Patates guisades amb hortalisses: patata, carbassó, pastanaga, mongeta verda, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Crema de xampinyons: patates, xampinyons, ceba, llet i oli d'oliva.

Salsa de pinya: pinya, ceba all i oli d'oliva

Proposta de sopars

NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Bledes amb patata Botifarra a la planxa i guarnició de samfaina Fruita del temps	6 Mongetes blanques saltejades amb bacon Trita a la francesa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	7 Arròs amb salsa de tomàquet Fogoner al forn amb ceba confitada Fruita del temps	8 Espaguetis amb gambetes pelades Orada al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives logurt natural	9 Amanida completa amb escarola, magrana, formatge blau i nous Tiretes de calamars arrebossades Fruita del temps
12 Llenties saltejades amb verdures Brotxetes de salmó i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	13 Cous cous amb verdures Bacallà al forn amb guarnició de pèsols logurt natural	14 Sopa de peix amb fideus Pollastre al forn amb carbassó, tomàquet i ceba Fruita del temps	15 Crema de llegums Trita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	16 Tallarines a la carbonara Bistec a la planxa i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps
19 Amanida de patata alemanya Ous remenats amb allets i xampinyons logurt natural	20 Arròs tres delícies Lluç a la planxa i guarnició d'espàrrecs a la planxa Fruita del temps	21 Cigrons saltejats amb espinacs Llom a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps	22 Macarrons a la siciliana Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	23 Amanida completa amb panses, pera, pinyons, espinacs frescos i vinagreta Sèpia a la planxa i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps
26 Llacets al pesto Lluç a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	27 Amanida completa amb xampinyons, olives, tomàquet i crostons Trita de carbassó, patata i ceba logurt natural	28 Arròs al curri Tires de pollastre arrebossat amb salsa de mostassa Fruita del temps	29 Minestra de verdures Salmó a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	30 Crema de carbassa amb virutes de pernil Hamburguesa de llenties i guarnició de tomàquet amanit i ceba Fruita del temps