



MENÚ ESCOLAR LA SALLE CASSÀ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
01	02	03	04	05
Patata i mongeta verda amb un rajolí d'oli d'oliva Botifarra al forn amb carabassó Pa integral Flam de vainilla	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb pastanaga i porro Fruita	Cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Peix fresc a la planxa amb amanida Fruita	Fideuada de peix Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet Fruita	
07	08	09	10	11
Minestra de verdures Mandonguilles de carn amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita	Arròs amb verduretes Ous farcits amb tonyina amb daus de tomàquet amanit Pa integral logurt La Fageda	Patata i mongeta blanca bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita	Escudella casolana Pit de pollastre amb pebrot, albergínia i carabassó Fruita	Espaguetis integrals amb crema de llet Peix fresc a la planxa amb amanida d'enciam, olives i blat de moro Pa integral Fruita
14	15	16	17	18
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
21	22	23	24	25
FESTIU	Macarrons amb sofregit i carn picada Lluç al forn amb ceba i pastanaga Fruita	Crema de pastanaga i porro Pernilets de pollastre al forn amb amanida de daus de tomàquet amanit Fruita	Arròs a la cassola Peix fresc a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	Llenties guisades amb sofregit de verdures Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives Pa integral Fruita
28	29	30		
Brou de pollastre i verdures Estofat de mandonguilles de peix Fruita	Llenties guisades amb verduretes Hamburguesa a la planxa amb amanida de tomàquet Pa integral Fruita	 Amanida pagesa (patata, tomàquet, tonyina i olives) Arròs a la marinera Ensaïmada		

Revisat per la dietista- nutricionista Cristina Planella i Farrugia (CAT020)



PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01 Cus-cus amb verdures Sardines al forn Fruita	02 Crema de verdures Truita patates Fruita	03 Sopa d'arròs Pit de gall d'indi a la planxa amb enciam Fruita	04 Cuixa de pollastre al forn amb parmentier de patata i verdures al gust Làctic
07 Arròs bullit caldós Verat arrebossat amb amanida Fruita	08 Pèsols saltejats amb xampinyons Costelles de conill brasa Fruita	09 Sopa de galets Llom a la planxa amb verdures Làctic	10 mongeta i patata Calamars amb all i julivert i torrada Fruita	11 Minestra Truita francesa amb pa Fruita
14 FESTIU	15 FESTIU	16 FESTIU	17 FESTIU	18 FESTIU
21 FESTIU	22 Bròquil amb patata Filet de gall d'indi amb enciam i olives Fruita	23 Escalivada i torraderes Lluç al forn amb patata, ceba i pastanaga Fruita	24 Quinoa amb verdures Ou passat per aigua Fruita	25 Sopa fideus Salmó a la papillote fruita
28 Cus cus amb verduretes Bacallà al forn Fruita	29 Sopa de pasta Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita	30 Ensalada calenta Salmó a la planxa Fruita		

Proposta de sopar de la nutricionista Cristina Planella Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

La recepta de bacallà a la catalana és un plat tradicional de la cuina catalana, molt saborós i senzill de preparar. Es cuina amb bacallà, verdures i una salsa delicada a base de tomàquet, alls, olives i panses.

Ingredients:

4 trossos de bacallà dessalat (aproximadament 150-200 g per persona)
 2 cebes mitjanes
 2 tomàquets madurs
 4 grans d'all
 1 carbassó
 1 pebrot vermell
 100 g d'olives verdes (sense pinyol)
 50 g de panses
 1 got de vi blanc
 Oli d'oliva
 Sal i pebre al gust
 Farina (per enfarinat el bacallà)

Preparar el bacallà:

Si el bacallà no està dessalat, has de dessalar-lo prèviament deixant-lo en aigua freda durant 48 hores, canviant l'aigua diverses vegades. Un cop dessalat, eixuga els trossos de bacallà amb paper de cuina i enfarina'ls lleugerament.

Daureu el bacallà:

En una paella gran, afegeix un raig d'oli d'oliva i, quan estigui calent, daura els trossos de bacallà per tots els costats. Un cop daurats, retireu-los i reserva'ls.

Preparar les verdures:

Pela i talla les cebes a juliana, el carbassó i el pebrot vermell a daus petits, i pica els alls finament. En la mateixa paella on has daurat el bacallà, afegeix una mica més d'oli d'oliva i sofregiu les cebes i els alls fins que es posin transparents. Incorpora el carbassó i el pebrot i cuina durant uns 5 minuts més.


Fer la salsa:

Ralla els tomàquets i afegeix-los a la paella amb les verdures. Deixa coure a foc lent durant uns 10 minuts fins que el tomàquet redueixi una mica i la salsa espesseixi. Afegeix les olives verdes i les panses. Afegeix també el vi blanc i deixa que s'evapori l'alcohol. Coure el bacallà amb la salsa:
 Torna a posar els trossos de bacallà a la paella, amb la pell cap a dalt, i cobreix-los amb la salsa de verdures. Deixa cuinar a foc lent durant uns 10-15 minuts perquè el bacallà s'acabi de fer.





MENÚ ESCOLAR LA SALLE CASSA-s/gluten

Diàluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01 Patata i mongeta verda amb un rajolí d'oli d'oliva Botifarra S/G al forn amb carabassó Flam de vainilla S/G	02 Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb pastanaga i porro Fruita	03 Cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Peix fresc a la planxa amb amanida Fruita	04 Fideuada S/G de peix Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet Fruita
07	08 Arròs amb verdures Ous farcits amb tonyina amb daus de tomàquet amanit logurt La Fageda	09 Patata i mongeta blanca bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Lluç arrebossat S/G amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita	10 Escudella casolana S/G Pit de pollastre amb pebrot, albergínia i carabassó Fruita	11 Espaguetis S/G amb crema de llet S/G Peix fresc a la planxa amb amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita
14	15	16	17	18
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
21	22 Macarrons S/G amb sofregit i carn picada S/G Lluç al forn amb ceba i pastanaga Fruita	23 Crema de pastanaga i porro Pernillets de pollastre al forn amb amanida de daus de tomàquet amanit Fruita	24 Arròs a la cassola Peix fresc a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	25 Llenties guisades amb sofregit de verdures Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives Fruita
28	29 Llenties guisades amb verdures Hamburguesa S/G a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	30  Amanida pagesa (patata, tomàquet, tonyina i olives) Arròs a la marinera Ensaimada S/G		
Brou de pollastre i verdures Estofat de mandonguilles de peix S/G Fruita				

Revisat per la dietista- nutricionista Cristina Planella i Farrugia (CATO20)



PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01 Cus-cus amb verdures Sardines al forn Fruita	02 Crema de verdures Truita patates Fruita	03 Sopa d'arròs Pit de gall d'indi a la planxa amb enciam Fruita	04 Cuixa de pollastre al forn amb parmentier de patata i verdures al gust Làctic
07 Arròs bullit caldós Verat arrebossat amb amanida Fruita	08 Pèsols saltejats amb xampinyons Costelles de conill brasa Fruita	09 Sopa de galets Llom a la planxa amb verdures Làctic	10 mongeta i patata Calamars amb all i julivert i torrada Fruita	11 Minestra Truita francesa amb pa Fruita
14 FESTIU	15 FESTIU	16 FESTIU	17 FESTIU	18 FESTIU
21 FESTIU	22 Bròquil amb patata Filet de gall d'indi amb enciam i olives Fruita	23 Escalivada i torraderes Lluç al forn amb patata, ceba i pastanaga Fruita	24 Quinoa amb verdures Ou passat per aigua Fruita	25 Sopa fideus Salmó a la papillote fruita
28 Cus cus amb verduretes Bacallà al forn Fruita	29 Sopa de pasta Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita	30 Ensalada calenta Salmó a la planxa Fruita		

Proposta de sopar de la nutricionista Cristina Planella Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

La recepta de bacallà a la catalana és un plat tradicional de la cuina catalana, molt saborós i senzill de preparar. Es cuina amb bacallà, verdures i una salsa delicada a base de tomàquet, alls, olives i panses.

Ingredients:

4 trossos de bacallà dessalat (aproximadament 150-200 g per persona)
2 cebes mitjanes
2 tomàquets madurs
4 grans d'all
1 carbassó
1 pebrot vermell
100 g d'olives verdes (sense pinyol)
50 g de panses
1 got de vi blanc
Oli d'oliva
Sal i pebre al gust
Farina (per enfarinat el bacallà)

Preparar el bacallà:

Si el bacallà no està dessalat, has de dessalar-lo prèviament deixant-lo en aigua freda durant 48 hores, canviant l'aigua diverses vegades. Un cop dessalat, eixuga els trossos de bacallà amb paper de cuina i enfarina'ls lleugerament.

Daureu el bacallà:

En una paella gran, afegeix un raig d'oli d'oliva i, quan estigui calent, daura els trossos de bacallà per tots els costats. Un cop daurats, retireu-los i reserva'ls.

Preparar les verdures:

Pela i talla les cebes a juliana, el carbassó i el pebrot vermell a daus petits, i pica els alls finament. En la mateixa paella on has daurat el bacallà, afegeix una mica més d'oli d'oliva i sofregiu les cebes i els alls fins que es posin transparents.

Incorpora el carbassó i el pebrot i cuina durant uns 5 minuts més.

Fer la salsa:

Ralla els tomàquets i afegeix-los a la paella amb les verdures. Deixa coure a foc lent durant uns 10 minuts fins que el tomàquet redueixi una mica i la salsa espesseixi.

Afegiu les olives verdes i les panses. Afegeix també el vi blanc i deixa que s'evapori l'alcohol.

Coure el bacallà amb la salsa:

Torna a posar els trossos de bacallà a la paella, amb la pell cap a dalt, i cobreix-los amb la salsa de verdures. Deixa cuinar a foc lent durant uns 10-15 minuts perquè el bacallà s'acabi de fer.





MENÚ ESCOLAR LA SALLE CASSÀ-S/OU

Diilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04
	Patata i mongeta verda amb un rajolí d'oli d'oliva Botifarra S/OU al forn amb carabassó Pa integral Flam de vainilla S/OU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb pastanaga i porro Fruita	Cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Peix fresc a la planxa amb amanida Fruita	Fideuada S/OU de peix Trita de patata i ceba S/OU amb amanida de tomàquet Fruita
07	08	09	10	11
Minestra de verdures Mandonguilles de carn S/OU amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita	Arròs amb verdures Daus de pollastre amb tomàquet amanit Pa integral logurt La Fageda	Patata i mongeta blanca bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Lluç arrebossat S/OU amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita	Escudella casolana S/OU Pit de pollastre amb pebrot, albergínia i carabassó Fruita	Espaguetis S/OU amb crema de llet Peix fresc a la planxa amb amanida d'enciam, olives i blat de moro Pa integral Fruita
14	15	16	17	18
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
21	22	23	24	25
FESTIU	Macarrons S/OU amb sofregit i carn picada S/OU Lluç al forn amb ceba i pastanaga Fruita	Crema de pastanaga i porro Pernilets de pollastre al forn amb amanida de daus de tomàquet amanit Fruita	Arròs a la cassola Peix fresc a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	Llenties guisades amb sofregit de verdures Trita de patata i ceba S/OU amb amanida d'enciam i olives Pa integral Fruita
28	29	30		
Brou de pollastre i verdures Estofat de mandonguilles de peix S/OU Fruita	Llenties guisades amb verdures Hamburguesa S/OU a la planxa amb amanida de tomàquet Pa integral Fruita	 Amanida pagesa (patata, tomàquet, tonyina i olives) Arròs a la marinera Ensaïmada S/OU		

Revisat per la dietista- nutricionista Cristina Planella i Farrugia (CAT020)



PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01 Cus-cus amb verdures Sardines al forn Fruita	02 Crema de verdures Truita patates Fruita	03 Sopa d'arròs Pit de gall d'indi a la planxa amb enciam Fruita	04 Cuixa de pollastre al forn amb parmentier de patata i verdures al gust Làctic
07 Arròs bullit caldós Verat arrebossat amb amanida Fruita	08 Pèsols saltejats amb xampinyons Costelles de conill brasa Fruita	09 Sopa de galets Llom a la planxa amb verdures Làctic	10 mongeta i patata Calamars amb all i julivert i torrada Fruita	11 Minestra Truita francesa amb pa Fruita
14 FESTIU	15 FESTIU	16 FESTIU	17 FESTIU	18 FESTIU
21 FESTIU	22 Bròquil amb patata Filet de gall d'indi amb enciam i olives Fruita	23 Escalivada i torraderes Lluç al forn amb patata, ceba i pastanaga Fruita	24 Quinoa amb verdures Ou passat per aigua Fruita	25 Sopa fideus Salmó a la papillote fruita
28 Cus cus amb verduretes Bacallà al forn Fruita	29 Sopa de pasta Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita	30 Ensalada calenta Salmó a la planxa Fruita		

Proposta de sopar de la nutricionista Cristina Planella Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

La recepta de bacallà a la catalana és un plat tradicional de la cuina catalana, molt saborós i senzill de preparar. Es cuina amb bacallà, verdures i una salsa delicada a base de tomàquet, alls, olives i panses.

Ingredients:

4 trossos de bacallà dessalat (aproximadament 150-200 g per persona)
2 cebes mitjanes
2 tomàquets madurs
4 grans d'all
1 carbassó
1 pebrot vermell
100 g d'olives verdes (sense pinyol)
50 g de panses
1 got de vi blanc
Oli d'oliva
Sal i pebre al gust
Farina (per enfarinat el bacallà)

Preparar el bacallà:

Si el bacallà no està dessalat, has de dessalar-lo prèviament deixant-lo en aigua freda durant 48 hores, canviant l'aigua diverses vegades. Un cop dessalat, eixuga els trossos de bacallà amb paper de cuina i enfarina'ls lleugerament.

Daureu el bacallà:

En una paella gran, afegeix un raig d'oli d'oliva i, quan estigui calent, daura els trossos de bacallà per tots els costats. Un cop daurats, retireu-los i reserva'ls.

Preparar les verdures:

Pela i talla les cebes a juliana, el carbassó i el pebrot vermell a daus petits, i pica els alls finament. En la mateixa paella on has daurat el bacallà, afegeix una mica més d'oli d'oliva i sofregiu les cebes i els alls fins que es posin transparents. Incorpora el carbassó i el pebrot i cuina durant uns 5 minuts més.

Fer la salsa:

Ralla els tomàquets i afegeix-los a la paella amb les verdures. Deixa coure a foc lent durant uns 10 minuts fins que el tomàquet redueixi una mica i la salsa espesseixi. Afegeix les olives verdes i les panses. Afegeix també el vi blanc i deixa que s'evapori l'alcohol. Coure el bacallà amb la salsa:
Torna a posar els trossos de bacallà a la paella, amb la pell cap a dalt, i cobreix-los amb la salsa de verdures. Deixa cuinar a foc lent durant uns 10-15 minuts perquè el bacallà s'acabi de fer.

