

# Menú escola Rossend Montané

## FEBRER

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.			Bledes amb patata <b>1</b> Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita del temps
<b>4</b> Bròquil amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	<b>5</b> Arròs amb salsa de tomàquet Truita de formatge i amanida d'enciam i olives logurt natural	<b>6</b> Mongetes blanques estofades amb hortalisses Carn magra arrebossada i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	<b>7</b> Puré de carbassa i pastanaga Fideus a la cassola Fruita del temps	<b>8</b> Escudella barrejada Salmó al forn amb salsa de verdures i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps
<b>11</b> Llenties estofades amb hortalisses Truita de tonyina i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>12</b> Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Gall dindi al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>13</b> Puré de verdures Fricandó de vedella i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	<b>14</b> Arròs tres delícies Lluç al forn amb patates panadera Fruita del temps	<b>15</b> Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural
<b>18</b> Trinxat de col i patata Lluç a la llauna i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	<b>19</b> Sopa de brou amb estrelletes Truita de patates i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	<b>20</b> Espinacs amb patata Pollastre rostit Fruita del temps	<b>21</b> Cigrons estofats amb hortalisses Peix blanc fresc arrebossat i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	<b>22</b> Arròs integral amb verdures Daus de porc amb salsa de poma Fruita del temps
<b>25</b> Tallarines al pesto Truita de tonyina i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>26</b> Coliflor amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	<b>27</b> Arròs a la milanesa Lluç al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>28</b> Mongetes blanques saltejades amb verdures Botifarra de porc a la planxa i guarnició de patates xips Fruita del temps	

## ANEM DE CALÇOTADA!

La calçotada és una tradició gastronòmica catalana que s'ha popularitzat a altres indrets, i la seva temporada és des de finals de gener fins a l'abril. Aquesta tradició va tenir el seu origen a Valls, a on actualment s'hi celebra la Festa de la Calçotada l'últim cap de setmana de gener.

Per a poder fer una bona calçotada hi ha dos productes bàsics, el calçot i la salsa romesco. A més a més, la gent ho complementa amb carn o altres verdures a la brasa.

- El **calçot** és una ceba tendra que es conrea d'una forma específica perquè agafi aquesta forma allargada. El calçot no es fa a la brasa, sinó a foc viu.
- La **salsa romesco** és la que acompanya als calçots. Aquesta salsa està composta per una base de tomàquet, pebrots, ametlles i avellanes, ceba, all, nyores, oli, sal, pebre i altres condiments.



### 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.

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

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

**Arròs tres delícies:** arròs, pernil dolç, ou, pèsols i pastanaga.

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

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

**Fideus a la cassola:** fideus, carn magra de porc, tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell i oli d'oliva.

**Escudella barrejada:** fideus, mongeta blanca, cigrons i brou d'au amb pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

**Sopa de brou amb pistons:** pasta, brou amb pastanaga, patata, api, nap, porro i xirivia.

**Tallarines amb salsa de soja i verdures:** tallarines, pebrot verd i vermell, ceba, pastanaga, carbassó, soja germinada i salsa de soja.

**Puré de carbassa i pastanaga:** carbassa, pastanaga, patata, ceba i oli d'oliva.

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

**Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba:** carn picada de vedella, ceba, tomàquet triturat, all i oli d'oliva.

**Salsa de poma(carn):** poma, ceba, all, mica de pebre negre i oli d'oliva.

**A la llauna (peix):** all, oli d'oliva, vinagre i sal.

**Salsa de verdures (peix):** ceba, carbassó, pastanaga, all, llorer i oli d'oliva.

# Proposta de sopars

## FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Crema de llegums <b>1</b> Empanada de tonyina i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
Llenties estofades <b>4</b> amb hortalisses Lluç al forn amb patata, pastanaga, tomàquet i ceba Fruita del temps	Espinacs amb patata <b>5</b> Pollastre al forn amb xampinyons saltejats Fruita del temps	Sopa de brou amb picadillo <b>6</b> Sèpia a la planxa amb all i julivert i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Arròs amb carxofa Remenat d'ou amb espàrrecs i gambetes i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps <b>7</b>	Amanida completa amb <b>8</b> formatge de cabra, nous i vinagreta de mel Pizza de bacon i formatge logurt natural
Arròs al curri <b>11</b> Hamburguesa de conill i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Amanida completa amb taronja, tomàquet <b>12</b> xerri i espinacs crus Tiretes de peix arrebossades casolanes i guarnició de maionesa logurt natural	Cigrons saltejats <b>13</b> amb verdures Truita de carbassó i ceba i guarnició de pebrotets verds Fruita del temps	Pèsols estofats amb patata, pernil i ceba Llom a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps <b>14</b>	Macarrons a la napolitana <b>15</b> Daus de tonyina amb ceba confitada Fruita del temps
Arròs amb salsa de tomàquet <b>18</b> Gall dindi a la planxa i guarnició de carxofa al forn Fruita del temps	Mongetes blanques <b>19</b> amb oli Salmó al forn amb llimona i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	Cus cus amb verdures <b>20</b> Calamars a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina <b>21</b> Conill al forn i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Bròquil amb patata <b>22</b> Truita a les fines herbes i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural
Cigrons saltejats amb espinacs i bacon <b>25</b> Bistec a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	Sopa de peix amb fideus <b>26</b> Bacallà al forn amb pastanaga baby Fruita del temps	Amanida completa <b>27</b> amb enciam, poma, pipes pelades i formatge fresc Gall dindi a la planxa amb guarnició de patates al caliu logurt natural	Minestra de verdures <b>28</b> Truita de carxofes i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	