

Menú escola Rossend Montané

MAIG

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	Llacets amb salsa de tomàquet 2 Trita de pernil i guarnició de pastanaga i olives logurt natural	Espinacs amb patata 3 Pollastre al forn i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs amb salsa de tomàquet 6 Trita de tonyina i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Cigrons saltejats 7 Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata 8 Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam i pastanaga Gelat	Amanida completa 9 amb bacon i poma Fideuada de peix (amb mica d'allioli) Fruita del temps	Llenties estofades 10 amb hortalisses Bacallà a la romana i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
13 Coliflor amb patata Daus de vedella a l'orenga i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Tortel-linis de 14 formatge amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural	15 Cigrons estofats amb hortalisses Pollastre rostit i guarnició de carbassó arrebossat Fruita del temps	16 Patates gratinades Trita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	17 Arròs tres delícies Peix blau fresc a la planxa Fruita del temps
20 Crema de carbassó Gall dindi empanat i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Empedrat de 21 mongetes blanques Carn magra amb salsa de verdures i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	22 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Lluç al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	23 Sopa de peix i arròs Trita de patates i amanida d'enciam i pastanaga Gelat	24 Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre a la planxa i amanida de tomàquet i orenga Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses 27 Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Tallarines al pesto 28 Trita de carbassó i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	29 Jornada Gastronòmica d'Andalusia Pipirrana amb patata Calamars a l'andalusia Arròs amb llet	Arròs integral amb salsa de tomàquet 30 Hamburguesa de vedella i guarnició d'hummus de cigrons Fruita del temps	31 Trinxat de col i patata Lluç a la llauna i amanida d'enciam i olives Fruita del temps

EL PEIX DE TEMPORADA

Els peixos, com tots els altres animals tenen el seu cicle biològic propi, per tant, hi ha un moment durant l'any que és més òptim el seu consum per l'abundància i la qualitat de la seva carn segons l'espècie.

És per aquest motiu que es pot dir que hi ha peixos de temporada.

Aquest mes us proposem una recepta d'un peix de temporada.

- Moll o Roger "Gaudí" amb granissat de tomàquet:

<https://www.woman.es/lifestyle/gastro/salmonetes-gaudi-granizado-de-tomate>

Aquí podeu consultar el calendari de temporalitat dels peixos:

<https://pescadodetemporada.org/index.html>



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.

Crema de llegums: cigró, ceba, pastanaga, carbassó, patata, sal i oli d'oliva.

Llenties estofades amb hortalisses: llentia, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, all, sal i oli d'oliva.

Cigrons estofats amb hortalisses: cigró, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, sal i oli d'oliva.

Empedrat de mongetes blanques: mongeta blanca, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, tonyina, oliva verda i oli d'oliva.

Fideuada de peix amb mica d'allioli: fideus, calamar, musclo, gambes, pastanaga, patata, api, nap, porro, xirivia, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, allioli, all, sal i oli d'oliva.

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet: pasta farcida de formatge, tomàquet pelat i triturat, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Patates gratinades: patata, llet, farina, margarina vegetal, formatge i sal.

Arròs tres delícies: arròs, pernil dolç, ou, pèsols, sal i oli d'oliva.

Sopa de peix i arròs: arròs, sopa de peix, lluç, tomàquet, ceba, porro, julivert, sal i oli d'oliva.

Crema de carbassó: patata, carbassó, ceba, llet, nou moscada, pebre, sal i oli d'oliva.

Pollastre rostit: pollastre, ceba, porro, sal i oli d'oliva.

Pollastre al forn amb poma: pollastre, poma, ceba, sal i oli d'oliva.

Daus de vedella a l'orenga: vedella, ceba blanca, orenga, vinagre, all, sal i oli d'oliva.

Peix blau fresc estofat: peix, tomàquet, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, patata, all, julivert, sal i oli d'oliva.

Calamars a l'andalusa: calamar, farina de blat de moro, llimona, sal i oli de girasol.

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

A la napolitana (pasta): tomàquet pelat i triturat, ceba, carbassó, all, sal i oli d'oliva.

Proposta de sopars

MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTA	Amanida tèbia de lleties 2 Gall dindi a la planxa i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet 3 Bacallà a la llauna i amanida d'enciam i olives logurt natural
Minestra de verdures 6 Hamburguesa de conill i guarnició d'albergínia arrebossada Fruita del temps	Amanida de pasta 7 Lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps	Sopa de brou amb arròs 8 Trita a la paisana Fruita del temps	Crema de verdures de temporada 9 Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i cogombre logurt natural	Arròs amb verdures 10 Bistec a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
Arròs amb xampinyons 13 Trita de formatge i guarnició de pebrot verd Fruita del temps	Mongeta tendra 14 amb patata Pollastre a la planxa i guarnició de patates xips Fruita del temps	Macarrons a la napolitana 15 Fogoner al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongetes blanques 16 saltejades amb all i julivert Rap al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Sopa de brou 17 amb fideus Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural
Espirals amb salsa de formatges 20 Lluç a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Arròs amb verdures 21 Trita a la francesa i amanida d'enciam i poma logurt natural	Bròquil amb patata 22 Pollastre a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	Cigrons saltejats 23 amb espinacs Daus de tonyina amb ceba confitada i salsa de tomàquet Fruita del temps	Amanida completa amb 24 brotos d'espinacs, olives, cogombre, tomàquet xerri i pera Bunyols de bacallà Fruita del temps
Ensaladilla russa 27 Salmó a la planxa i guarnició d'espàrrecs Fruita del temps	Arròs a les fines herbes 28 Llom amb salsa de pebre negre Fruita del temps	Quinoa amb verdures 29 Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	Crema de pèsols 30 Bacallà al forn amb escalivada i amanida d'enciam i pipes Fruita del temps	Amanida tropical 31 de llacets Trita a les fines herbes i guarnició de xampinyons saltejats logurt natural