

Menú escola Rossend Montané

ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Trinxat de col i patata 1 Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Cigrons a la provençal Daus de porc a l'orenga Fruita del temps 2	Crema de pastanaga i patata 3 Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina Fruita del temps	Arròs amb verdures 4 Truita de xampinyons i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	Escudella barrejada 5 Pollastre rostit i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs tres delícies 8 Abadejo empanat i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Bledes amb patata 9 Truita de carbassó i amanida d'enciam i formatge fresc logurt natural	Sopa de brou amb pistons 10 Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i guarnició d'arròs blanc Fruita del temps	Mongetes blanques 11 saltejades amb verdures Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Puré de verdures 12 Peix blanc fresc al forn i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps
15 SETMANA SANTA	16 SETMANA SANTA	17 SETMANA SANTA	18 SETMANA SANTA	19 SETMANA SANTA
22 FESTA	Àpat de Sant Jordi 23 Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre i guarnició de pastanaga i olives Crema catalana	24 Mongeta tendra amb patata Truita de tonyina i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	25 Llenties estofades amb hortalisses Lluç al forn a la llauna i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Naixement de Shakespeare 26 Sopa de lletres Llibrets de pernil i formatge i guarnició de patates panadera Fruita del temps
29 FESTA	30 FESTA		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.

LES MADUIXES

Quan és la temporada de les maduixes?

La temporada de maduixes i maduixots té lloc entre els mesos de febrer i maig, de vegades també al gener i juny.

Quines propietats tenen?

Les maduixes i els maduixots destaquen per la seva funció antioxidant ja que contenen vitamina C, carotens i antocians típics dels fruits vermells amb un poder antioxidant molt més fort que la pròpia vitamina E i la vitamina C.

Els antioxidants serveixen per bloquejar l'efecte nociu dels radicals lliures, que es produeixen per l'oxigen de la respiració, l'exercici físic intens, la contaminació ambiental, el tabaquisme, les infeccions, les situacions d'estrès, les dietes riques en greixos saturats i la sobreexposició a les radiacions solars.

Diferents maneres de menjar-les:

Les maduixes i els maduixots solen consumir-se quasi sempre crus, però també és molt habitual fer-ho en forma de mermelades, compotes, iogurts, gelats, sucs, pastissos i diversos tipus de postres.



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.

Cigrons a la provençal: cigró, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, sal i oli d'oliva.

Crema de pastanaga i patata: patata, pastanaga, ceba i oli d'oliva.

Espirals amb bolonyesa vegetal: espirals, tomàquet pelat i triturat, ceba, all, seitan, sal i oli d'oliva.

Arròs amb verdures: arròs, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, minestra de verdures, all, sal i oli d'oliva.

Porc agredolç: porc, ceba, mel, mostassa, salsa de soja i oli d'oliva.

Escudella barrejada: fideus, mongeta blanca, cigró, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro i sal.

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

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

Sopa de brou amb pistons: pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, pasta de pistons i sal.

Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet: elaborats càrnics, tomàquet pelat i triturat, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Mongetes blanques saltejades amb verdures: mongeta, ceba, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

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

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

Sopa de lletres: pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, pasta de lletres i sal.

Vedella a la jardinera: vedella, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, xampinyó, pèsols, all, sal i oli d'oliva.

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

Font: <https://etselquemenges.cat/rebost/les-maduixes>

Imatges: <https://faense.com/comienzo-temporada-2018-fresa-frutos-rojos/>

Proposta de sopars

ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Tallarines a la napolitana Truita de pernil i tomàquet al forn Fruita del temps	2 Arròs amb xampinyons Salmó a la planxa i amanida d'enciam i olives logurt natural	3 Llenties amb verdures saltejades Brotxetes de gall dindi i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Amanida d'espínacs, taronja, nous i tonyina Croquetes de bacallà i guarnició de pebrot verd Fruita del temps	5 Amanida de patata Fogoner a la planxa i guarnició de verdures saltejades Fruita del temps
8 Cous-cous amb verdures Pollastre al forn amb ceba confitada Fruita del temps	9 Pèsols saltejats amb pernil Llom a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps	10 Verdura tricolor Lluç a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	11 Arròs al curri Rap al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	12 Amanida completa amb enciam, maduixes, cogombre i olives Truita de patata i ceba logurt natural
15 SETMANA SANTA	16 SETMANA SANTA	17 SETMANA SANTA	18 SETMANA SANTA	19 SETMANA SANTA
22 FESTA	23 Crema de llegums Bacallà al forn amb llimona Fruita del temps	24 Macarrons al pesto Gall dindi a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	25 Arròs amb verdures Pollastre al forn amb pastanaga baby Fruita del temps	26 Coliflor amb patata Truita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural
29 Sopa de brou vegetal amb estrelletes Llom rostí al forn amb poma Fruita del temps	30 Cigrons saltejats Remenat d'ou amb verdures i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps			

