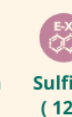


DESEMBRE | ESCOLA MONTCAU-LA MOLA

(Segon Cicle Educació Infantil)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO IOGURT (7) 2	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 4	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 5
Festiu 8	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETS GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 9	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P FESOLS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT (7) 11	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 3, 9, T6, T10) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3, 9, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 16	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM ROSTIT AMB SALSA DE POMA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 3, 9, 12, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN POSTRE DE NADAL (fruita o torrons i neules) (1, 3, 6, 7, 8, 12, T3, T5, T10, T11, T12) 19

 ecològic: pasta, arròs, llegum, cuscús....



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
www.tuv.com ID: 318830469

ESCUDELLA

i carn d'olla



TEMPS
4 hores



RACIONS
4 persones



DIFICULTAT
Fácil

INGREDIENTS

- 150g de galets
- 1 pilota gran (180g)
- 1 costella de vedella
- 1 os d'espina
- 1 os de pernil
- 1/4 de gallina o pollastre
- 1 botifarra negra
- 1 botifarra blanca
- 2 patates
- 1 pastanaga
- 1 nap
- 1 xirivia
- 1 porro
- 1/4 de col
- 1 grapat de cigrons remullats

ELABORACIÓ

- En una olla amb aigua freda posar totes les carns (menys les botifarres i la pilota).
- Bullir durant 1 hora, escumant sovint per treure les impureses.
- Afegiu els cigrons i bullir 1 hora més.
- Poseu les verdures (menys les patates) i continuar la cocció 1 hora.
- Després afegir la pilota, les butifarres i la patata i bullir mitja hora més.
- Un cop cuit, separar el brou, refredar i reservar.
- Un cop fred, treure la capa de greix que queda a la superfície del brou i tornar a escalfar.
- Bullir la pasta al punt.
- Servir primer la sopa i després la carn d'olla.

www.saned.net

LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca