

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9	10	FESTIU 11	12	13
			Amanida amb llacets de colors* Croquetes de pernil amb tomàquet amanit Peça de fruita	Paella amb gambetes i cloïsses Amanida de tomàquet, formatge fresc i tonyina Peça de fruita
16	17	18	19	20
Llenties amb verdures**** Peix blanc amb salseta de tomàquet i amanida logurt	Espinacs amb patata i beixamel i formatge gratinat Trita de pernil dolç i amanida Peça de fruita	Arròs amb xampinyons i porro Sèpia estofada amb ceba i pèsols i amanida Peça de fruita	Crema de pastanaga Mandonguilles amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida Peça de fruita	Espaguetis integrals a la carbonara Pollastre al forn amb llit de carbassó i amanida Peça de fruita
23	24	25	26	27
Amanida russa Ous al forn amb tomàquet i formatge gratinat i bastonets de cogombre Peça de fruita	Arròs amb sofregit de verdures***** Peix blanc a la planxa i amanida Peça de fruita	Sopa de lletres Llibrets de llom amb tomàquet amanit Peça de fruita	Crema tèbia de carbassa amb rostes de pa Pollastre al forn amb romaní i amanida Peça de fruita	Cigrons amb tomàquet Peix blau al forn amb llit de ceba i amanida logurt
30				
Brou d'au amb fideus i pilotetes Tires de pollastre arrebossat amb bastonets de cogombre Peça de fruita	<p>*pasta, enciam, pastanaga, tomàquet, blat de moro i ou dur ***ceba, carbassó i xampinyons **** pebrot verd i vermell, pastanaga, tomàquet i mongeta verda ***** ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó</p>			

MENÚ ESCOLAR SETEMBRE 2019

SOPARS

Viu sa
centre multidisciplinar

ROLLETS DE PIT DE POLLASTRE AMB ESPÀRRECS VERDS I PERNIL SALAT

Ingredients:

- Pit de pollastre filetejat prim
- Llet semi o beguda vegetal
- Espàrrecs verds
- Pernil salat
- Formatge de gratinar light
- Pebre negre
- Herbes provençals



Preparació:

1. Posem en un bol els pits de pollastre filetejats, el pebre i les herbes provençals. Els cobrim amb la llet o la beguda vegetal i ho deixem reposar a la nevera aprox 2h.
2. Coure al vapor o microones els espàrrecs verds al dente i reservar.
3. Marcar a la planxa els pits de pollastre, prèviament escorreguts, per les dues bandes. Salpebrar els filets i afegir-hi herbes provençals al gust.
4. A sobre de cada filet de pollastre posar-hi una llesca de pernil salat i a sobre, formatge per gratinar. Agafar un feix d'espàrrecs (2 o 3 unitats), i posar-los al mig del filet. Enrotllar el pollastre en forma de cànula de tal manera que quedin tots els ingredients al mig.
5. Acabar de coure-ho Tot al forn.

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
FESTA 9		FESTA 10		DIADA 11		12		13	
						Mongeta verda amb patata Peix blanc al forn amb verdures iogurt		Fajites de pollastre i verdures Amanida amb poma i nous iogurt	
16		17		18		19		20	
Arròs amb verduretets Hamburguesa vegetal i amanida iogurt		Fideus xinos amb verdures i soja Peix blanc a la planxa iogurt		Verdura de temporada amb patata Hamburguesa de vedella i bastonets de pastanaga Macedònia		Amanida de quinoa* Gall d'indi al forn amb ceba dolça i carbassó iogurt		Trita de patates i pa amb tomàquet Tomàquet amanit amb mozzarella iogurt	
23		24		25		26		27	
Llacets amb gambetes, espàrrecs verds i formatge d'untar Sèpia estofada amb cebeta iogurt		Torrada amb escalivada i formatge gratinat Salsitxes de porc amb amanida iogurt		Vichyssoise Rollets de pit de pollastre amb espàrrecs verds i pernil salat i patates al forn iogurt		Arròs amb sofregit de tomàquet Peix blau al forn amb porro i amanida iogurt		Pizza quatre formatges Cogombre, pastanaga i pebrot amanit Peça de fruites	
30									
Arròs amb verdures Trita de porros i amanida iogurt									

*Quinoa, blat de moro, olives negres, cogombre, tomàquet i un raig d'oli