

MES: Juny 2023

www.mengemdaquiosonallucanes.cat

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DI VENDRES
1. SETMANA				Arros amb verdures Filet de lluç al forn amb salsa verda Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Fruita de temporada Podeu sopar... Amanida d'arros amb escopinyes, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro Falafels de mongeta seca o cigrons amb salsa de iogurt Fruita de temporada	Croquetes de pollastre Entrep Janet d'hamburguesa de vedella amb assortit de salses Patates rosses Gelats de gel Podeu sopar... Crema de porros o carbassó amb rostes de pa Bacallà (o un altre peix blanc) a la planxa o al forn amb verdures d'estiu Fruita de temporada
2. SETMANA	Llenties estofades amb arros Trita de carbassó i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Iogurt natural Podeu sopar... Patata i mongeta tendra Bistec de vedella Fruita de temporada	Coliflor gratinada amb beixamel Croquetes de cigró casolanes Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda Fruita de temporada Podeu sopar... Macarrons amb verdures Pinxo de pollastre i xampinyons amb amanida de fulles verdes i tomàquet Fruita de temporada	Arros integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja Fruita de temporada Podeu sopar... Bròquil, patata i pastanagues Peix (preferiblement blau) a la papillote Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn Cuscús amb cigrons i verdures d'estiu Fruita de temporada Podeu sopar... Amanida d'arros amb pèsols, tomàquet, cogombre i pastanaga ratllada Trita a la francesa amb pa integral amb tomàquet i oli d'oliva verge extra Fruita de temporada	Macarrons amb salsa d'ametlles amb fruita seca (picada) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Fruita de temporada Podeu sopar... Cigrons amb oli o amanida de cigrons amb tomàquet, cogombre, ceba tendra, etc. Arros integral amb verdures Fruita de temporada
3. SETMANA	Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada Podeu sopar... Amanida de pasta amb olives, pastanaga ratllada, etc. Llenguado (o un altre peix blanc) a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita de temporada	Cigrons bullits amb oli d'oliva Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro Iogurt natural Podeu sopar... Crema freda de tomàquet amb síndria Hamburguesa de conill a la planxa amb patata bullida i xafada amanida amb oli d'oliva verge extra Fruita de temporada	Arros integral amb samfaina Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada Podeu sopar... Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga Creppes de pernil dolç i formatge Fruita de temporada	Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Pilotilles amb tela i pèsols Fruita de temporada Podeu sopar... Empedrat de mongeta seca amb pebrots, ceba, olives verat en llauana Ous farcits Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Fruita de temporada Podeu sopar... Crema de pastanaga i llenties Formatge fresc amb pa integral amb tomàquet i oli d'oliva verge extra Fruita de temporada
4. SETMANA	Amanida d'arros amb pastanaga i blat de moro Llenties estofades amb verdures d'estiu Fruita de temporada Podeu sopar... Patata i mongeta tendra Broquetes de rap (o altre peix blanc) i gamba amb amanida de fulles verdes i tomàquet Fruita de temporada	Fideuà amb allíoli Trita de verdures Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Fruita de temporada Podeu sopar... Crema de carbassó Pollastre arrebossat amb amanida de fulles verdes, tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cigrons amb arros i picada d'all i pebre vermell Enciams variats amanits amb api Fruita de temporada Podeu sopar... Escalivada amb coca o pa, amb tomàquet i oli d'oliva verge extra Hamburguesa de llenties, ceba i arros integral Fruita de temporada	Amanida d'espíral amb ingredients a escollir Pollastre rostit amb maionesa i salseta de tomàquet casolana Patates xips Gelats de gel Podeu sopar... Crema de mongeta seca amb mongeta tendra Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat Fruita de temporada	
5. SETMANA					

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.