

# Menú escola Pau Casals

## ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Trinxat de col i patata <b>1</b> Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Cigrons a la provençal <b>2</b> Porc agredolç Fruita del temps	Crema de pastanaga <b>3</b> i patata Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	Arròs amb verdures <b>4</b> Truita de xampinyons i amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural	Escudella barrejada <b>5</b> Pollastre rostit i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs tres delícies <b>8</b> Fogoner empanat i amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural	Bledes amb patata <b>9</b> Truita de carbassó i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	Sopa de brou amb <b>10</b> pistons Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i guarnició d'arròs blanc Fruita del temps	Mongetes blanques <b>11</b> saltejades amb verdures Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Puré de verdures <b>12</b> Peix blanc fresc al forn i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps
<b>15</b> SETMANA SANTA	<b>16</b> SETMANA SANTA	<b>17</b> SETMANA SANTA	<b>18</b> SETMANA SANTA	<b>19</b> SETMANA SANTA
<b>22</b> FESTA	Àpat de Sant Jordi <b>23</b> Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre i guarnició de pastanaga i blat de moro Crema catalana	<b>24</b> Mongeta tendra amb patata Truita de tonyina i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	<b>25</b> Llenties estofades amb hortalisses Lluç al forn a la llauna i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>26</b> Naixement de Shakespeare Sopa de lletres Llibrets de pernil i formatge i guarnició de patates xips Fruita del temps
<b>29</b> Arròs amb verdures Lluç al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	<b>30</b> Crema de pastanaga i patata Vedella a la jardinera Fruita del temps		<b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b>	<b>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</b>

## 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, xirivía, 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, xirivía, 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, xirivía, porro, pasta de lletres i sal.

**Vedella a la jardineria:** 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/rebot/les-maduixes>

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

# Proposta de sopars

## ABRIL

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

