FEBRER | ESCOLA SOLC

SANED SCHOOL GASTRONOMY

ESCOLA SOLC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) ECO 2P TRUITA DE PATATES AMB CALÇOTS (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 2
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) ECO 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE (1, 3, 6, 7) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO IOGURT (7) 6	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (3, 7, 9) ECO 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (12) ECO 2P TRUITA DE BUTIFARRA D'OU (1, 3, 6, 7, 10, 12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS DIJOUS GRAS 8	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P ASSORTIT DE PIZZES VARIADES SALADES I DOLCES (1, 4, 5, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET DIA DE LA PIZZA 9
FESTA 12	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) ECO 2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) ECO 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) BIO GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO IOGURT (7) 15	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 16
1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1) ECO 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P CREMA DE CARBASSA 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS (12) GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) ECO PO IOGURT (7) 21	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3, 6) ECO 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS 23
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) (1, 12) ECO PO IOGURT (7) 26	RECEPTA FAMILIAR 27	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) ECO 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P ESTOFAT DE SÍPIA AMB PATATES (2, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 29	

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

Gluten (1)	Crustacis (2)	Ous (3)	Peix (4)	Cacauet (5)	Soja (6)	Llet (7)	Fruits secs (8)	Api (9)	Mostassa (10)	Sèsam (11)	Sulfits (12)	Tramusos (13)	Mol·luscs (14)

TÜVRheinland CERTIFICADO
Sistema de Gestión ISO 9001:2015
www.tuv.com ID 9108639489

SANED
·SCHOOL GASTRONOMY·

LA TEVA DIETA DIÀRIA

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 menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT	PODEN 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

OFERIM MENÚS..

sostenibles · equilibrats · saludables · responsables · variats · innovadors · de temporada · de proximitat

RECEPTA DE TEMPORADA

SANED
·SCHOOL GASTRONOMY·

CALÇOTS
arrebossats amb salsa romesco

TEMPS	RACIONS	DIFICULTAT
45min	4 persones	Fàcil

INGREDIENTS

- 25 unitats de calçots
- 2 unitats d'ou
- Farina
- Panko

Per la salsa romesco:

- 6 tomàquets escalivats
- 2 pebrots del romesco escaldats
- 1/2 cabeça d'alls escalivats
- 1/2 culleradeta de pebre vermell dolç
- 15 g d'ametlles torrades
- 15 g d'avellanes torrades
- Vinagre, Oli, Sal i Pebre

ELABORACIÓ

- Pelem el calçot i bullim la part blanca entre 8 i 10 minuts i deixem refredar.
- Els arrebossem amb farina, seguidament els passem per l'ou i per acabar en el panko.
- Enfornem a 180° durant 20 minuts o fins que quedin ben daurats.

Per la salsa romesco:

- Poseu en una batedora els tomàquets sense pell ni llavors, els alls pelats, la polpa dels pebrots, les ametlles i avellanes i el pebre vermell.
- Tritureu-ho tot i aneu-hi incorporant l'oli, el vinagre, sal i pebre.