

# Escola Splai

# Juny 2017



DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

<p><b>5</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>☞ <i>Tallarines amb tomàquet sofregit i formatge ratllat</i></p> <hr/> <p>Kcal: 722 Prot: 34g Greixos: 29g H.C: 81g</p> <p>☞ <i>Nuggets de pollastre amb patates fregides</i></p> <hr/> <p>☞ <i>Fruita del temps</i></p>	<p><b>7</b></p> <p>☞ <i>Arròs amb sípia</i></p> <hr/> <p>Kcal: 695 Prot: 32g Greixos: 32g H.C: 70g</p> <p>☞ <i>Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</i></p> <hr/> <p>☞ <i>Fruita del temps</i></p>	<p><b>1</b></p> <p>☞ <i>Mongeta verda amb patata i pernil cuit*</i></p> <hr/> <p>Kcal: 638 Prot: 43g Greixos: 24g H.C: 62g</p> <p>☞ <i>Pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro</i></p> <hr/> <p>☞ <i>logurt</i></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>FESTIU</b></p> <hr/> <p><b>9</b></p> <p>☞ <i>Crema tèbia de porro amb rostes</i></p> <hr/> <p>Kcal: 778 Prot: 39g Greixos: 39g H.C: 66g</p> <p>☞ <i>Estofat de vedella amb pèsols, pastanaga i patata</i></p> <hr/> <p>☞ <i>Fruita del temps</i></p>
<p><b>12</b></p> <p>☞ <i>Amanida fresca de llegums (amb tomàquet, olives, ceba tendra i blat de moro)</i></p> <hr/> <p>Kcal: 767 Prot: 35g Greixos: 37g H.C: 73g</p> <p>☞ <i>Salsitxes amb salsa de tomàquet i patates xips</i></p> <hr/> <p>☞ <i>Fruita del temps</i></p>	<p><b>13</b></p> <p>☞ <i>Crema tèbia de carbassa, pastanaga, ceba i patata amb rostes</i></p> <hr/> <p>Kcal: 638 Prot: 34g Greixos: 28g H.C: 61g</p> <p>☞ <i>Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i tomàquet</i></p> <hr/> <p>☞ <i>Fruita del temps</i></p>	<p><b>14</b></p> <p>☞ <i>Espaguetis "Bolonyesa" amb carn picada, tomàquet i formatge</i></p> <hr/> <p>Kcal: 765 Prot: 27g Greixos: 37g H.C: 82g</p> <p>☞ <i>Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</i></p> <hr/> <p>☞ <i>Fruita del temps amb rajolí de xocolata</i></p>	<p><b>8</b></p> <p>☞ <i>Llescat de patata, tomàquet i ceba</i></p> <hr/> <p>Kcal: 719 Prot: 26g Greixos: 36g H.C: 73g</p> <p>☞ <i>Bacallà al forn amb verdures cuites</i></p> <hr/> <p>☞ <i>Fruita del temps amb rajolí de xocolata</i></p>	<p><b>15</b></p> <p>☞ <i>Amanida d'arròs</i></p> <hr/> <p>Kcal: 714 Prot: 43g Greixos: 37g H.C: 52g</p> <p>☞ <i>Estofat de gall dindi al curry amb verdures</i></p> <hr/> <p>☞ <i>Fruita del temps</i></p>
<p><b>19</b></p> <p>☞ <i>Arròs amb tomàquet i tonyina</i></p> <hr/> <p>Kcal: 612 Prot: 34g Greixos: 20g H.C: 74g</p> <p>☞ <i>Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</i></p> <hr/> <p>☞ <i>logurt</i></p>	<p><b>20</b></p> <p>☞ <i>Amanida de pasta amb pernil cuit i pinya</i></p> <hr/> <p>Kcal: 756 Prot: 44g Greixos: 27g H.C: 83g</p> <p>☞ <i>Fricandó de vedella amb verdures i xampinyons</i></p> <hr/> <p>☞ <i>Fruita del temps</i></p>	<p><b>21</b></p> <p>☞ <i>Crema tèbia de verdures amb rostes</i></p> <hr/> <p>Kcal: 751 Prot: 25g Greixos: 39g H.C: 76g</p> <p>☞ <i>Plat combinat festiu amb tomàquet amanit i patates xips</i></p> <hr/> <p>☞ <i>Fruita en almívar</i></p>	<p><b>Bones vacances!</b></p>	

Tots els àpats s'acompanyen de pa i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva / Les fruites del temps són: pera, poma, plàtan, taronja, mandarina, meló, síndria, pruna, maduixes, préssec, nectarina... (segons la temporada) / El menú està adaptat als corresponents canvis pels alumnes amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, així com amb qualsevol tipus de patologia o motiu personal que puguin patir / L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat.

\* S'ofereix maionesa. La utilitzada és comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.

# Sopars Complementaris



Recorda...

Si he dinat...	Soparé...
Verdures	Pasta, arròs o patata
Llegums, pasta, arròs o patata	Verdures i hortalisses (crues o cuites)
Peix	Carn magra o ou
Carn	Peix o ou
Ou	Peix o carn magra
Làctic	Fruita
Fruita	Làctic o fruita

Busca les 7 diferències



## Amanida Marinera

**Ingredients per a 2 persones**

- 3 patates mitjanes (300 g)
- 4-5 grapat de mongeta tendra (200 g)
- 2 pastanagues petites (100 g)
- 2 cullerades soperes de maionesa (40 g)
- 4 anxoves (15 g)
- 1 llauna petita de tonyina en oli d'oliva (80 g)
- sal

### Elaboració (25minuts)

- 1- Netegeu la mongeta tendra i la pastanaga. Talleu-les a trocets petits.
- 2- Poseu aigua a bullir en una olla. Quan bulli afegiu-hi un pessic de sal i les verdures.
- 3- Peleu les patates i talleu-les a daus petits de mida uniforme.
- 4- Un cop tingueu les patates afegiu-les a l'olla amb les verdures.
- 5- Deixeu-les coure fins que quedin ben fetes (15-20 minuts).
- 6- Quan estiguin cuites les heu d'escórrer. Poseu-les en un plat. Deixeu-les refredar.
- 7- Un cop refredades afegiu-hi la tonyina escorreguda i la maionesa i barregeu-ho bé.



**Presentació:** Serviu-la en un plat i pel damunt poseu-hi dues anxoves formant una creu com a presentació.

**Consell pràctic:** Incorporeu els ingredients que més us agradin per fer diferents versions de l'amanida: cogombrets, blat de moro, olives, palets de cranc...