



Desembre 2016

SERVEI DE MENJADOR

ESCOLA EL ROCÍO

- SENSE CARN -

Plaça Catalunya 2, 1er 3era · 08850 · Gavà · Tel. i Fax: 93 662 52 64 · Mòbil: 670 93 12 51 · www.ela.cat · info@ela.cat



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Paella Filet de Tilapía al forn amb salsa amanida Fruita	2 Sopa d'au Crestes de tonyina patates xips Préssec en almívar
5 Arròs tres delícies Croquetes de bacallà amanida iogurt	6 <i>Festa Constitució</i>	7 Espaguetí a la carbonara Filet de lluç a la planxa amanida Fruita	8 <i>Festa Immaculada</i>	9 Mongeta tendre rodona amb patates Mossets de rosada amanida Fruita
12 Estofat de patates amb verdures Abadejo al forn amb samfaina amanida iogurt	13 Cigrons estofats Truita amb carbassó Tomàquet provençal Fruita	14 Purè de verdures (amb pastanaga i carbassa) Croquetes de Bacallà Amanida Fruita	15 Fideuà Bacallà arrebossat amb all i julivert amanida Fruita	16 Sopa de rap Crestes de tonyina amanida Préssec en almívar
19 Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes d'espínacs amanida iogurt	20 Escudella catalana amb carn d'olla Mossets de rosada amanida Fruita	21 Macarrons Napolitana Filet de lluç a la planxa amanida Fruita	22 Pizzes casolanes (verdurettes i mozzarella) Mossets de rosada patates xips Refrescos Neules i torrons	

En tots els menús s'inclou pa i setmanalment 3 dies íntegral.

AMANIDES (Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa, tonyina i olives segons el dia)

TÈCNICA CULINÀRIA- Rojana: (ceba, all, porro, tomàquet, pebre vermell dolç, brou de carn, costelles) A la cassola: sofregit de verdura)

Salsa Napolitana: Sofregit de verdures i tomàquet / Salsa d'ametlles: (Brou de peix, ametlles, farina) / Samfaina: (Oli, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, tomàquet fregit i all mòlt) / Salsa jardineria (Brou de carn, Sofregit de ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, patates, pèsols, ceba i pastanaga) Salsa espanyola: (oli, ceba, all, tomàquet, pastanaga, porro, sucre, sal, farina de blat, vi)

FRUITA DEL TEMPS (SM: Taronja, poma, plàtan, kiwi, pera, raïm, síndria, meló, préssec)