

# Menús

## Desembre 2014

Escola  
Artur Martorell

Servei de  
menjador

  
àmbit escola  
projectes socio-educatius

Desembre 2014	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
Dinar del 1 al 5 de desembre	Verdura tricolor (Mongeta tendra, Pastanaga i patata)  Carn de coll de porc al forn amb salsa rocafort  Fruita	Espirals a la napolitana (carbassó, tomàquet, ceba, pastanaga, àpid, porro)  Truita de formatge  Fruita	Arròs caldos  Pollastre amb samfaina (Albergínia i pebrot de l'hort de l'Uri ,tomàquet i ceba)  Làctic	Sopa de galets amb brou de verdures i pollastre  Bunyols de lluç amb enciam de l'hort de l'Uri i pastanaga  Fruita	Mongetes estofades amb verdures i carn de vedella  Amanida variada (Enciam, tomàquet, ceba, cogombre, pastanaga i olives)  Fruita	
Sopar	Sopa Peix Fruita	Purè de verdura Carn vermella Fruita	Amanida amb pernil i formatge Fruita	Verdura bullida Truita Làctic	Purè de patata Peix blau Fruita	
Dinar del 8al 12 de desembre	<b>FESTA</b>					
Dinar del 8al 12 de desembre		Pèsols i patates estofats amb verdures  Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  Fruita	Macarrons bolonyesa (salsa de tomàquet i vedella)  Amanida variada (Enciam, tomàquet, ceba, cogombre, pastanaga i olives) Làctic	Crema de verdures  Pollastre al forn amb patata i ceba  Fruita	Arròs amb tomàquet  Lluç arrebossat amb enciam i olives  Fruita	
Sopar		Sopa d'arròs Peix Fruita	Verdura bullida Truita Fruita	Amanida de pasta amb tonyina Fruita	Verdura bullida Gall dindi a la planxa Fruita	
Dinar del 15 al 19 de desembre	Purè de pastanaga  Fricandó de vedella  Fruita	Lenties estofades amb arròs i verdures  Amanida variada (Enciam, tomàquet, ceba, cogombre, pastanaga i olives)  Fruita	Llaços amb tomàquet i ceba  Truita de carbassó i patata amb enciam i olives  Làctic	Coliflor i patata de l'hort de l'Uri  Pernilets de pollastre al forn amb all i julivert  Fruita	Arròs a la cassola  Peix a la planxa amb enciam i olives  Fruita	
Sopar	Arròs Peix Blanc Fruita	Purè de verdures Gall dindi Fruita	Verdura Peix Fruita	Sopa Vedella a la planxa Fruita	Amanida Gall d'indi a la planxa Làctic	
Dinar del 22 al 26 de desembre	Fideuà (Sofregit de ceba , tomàquet, ceba, sèpia, calamar, gambetes) Amanida variada (Enciam, tomàquet, ceba, cogombre, pastanaga i olives) Fruita	<b>Dinar Sorpresa!</b>			<b>BON NADAL I MOLTA SORT A TOTES I TOTS AL 2015. GRACIES PER LA CONFIANÇA</b>	
	Purè de verdures Pollastre a la planxa Fruita					
	Làctic: Habitualment es serveixen iogurt natural de la Granja LES COMES					
	Fruita: La fruita es de temporada aquest mes es poma, plàtan, mandarina i pera.					

**Menús servei menjador  
Escola Artur Martorell  
Gener 2014**

**Menús supervisats per la  
Doctora Maria Àngels Vouillamoz**  
Colegiada n. 23477

**Carrer Bailen 24  
08915 Badalona**

**Àmbit escola**  
**Telèfon menjador 698 396 117**  
**am@ambitescola.com**

## Desembre

### Mongeta del Ganxet

La mongeta del Ganxet és única al món perquè només es conrea a una petita zona de Catalunya, la que comprèn les comarques del Maresme, la Selva i el el Vallès Oriental i Occidental.

Té una forma aplanada, similar a la d'un ronyó, amb un ganxet a un dels extrems que n'és el tret característic i que li dona nom. La seva pell és lleugerament rugosa i poc perceptible. Quant al sabor, té un gust suau i cremós, fi i persistent. La qualitat i peculiaritat d'aquesta varietat de mongeta ha fet que sigui reconeguda com a Denominació d'Origen Protegida.

Com la resta de llegums, és un aliment que conté principalment hidrats de carboni . A més, aporta una quantitat important de proteïnes. També cal destacar el seu contingut en fibra, que millora el restrenyiment, disminueix el risc de càncer d'origen gastrointestinal i afavoreix la sacietat.



### El tros de l'Uri

*El tros de l'Uri* servim cistelles d'hortalisses i llegums a domicili.

Si feu una comanda, tindreu verdura fresca de temporada conreada a l'Alt Maresme.

Existeixen dues modalitats de cistella:

- setmanal: entrega els dimarts al migdia.
- quinzenal: entrega dimarts al migdia o dijous tarda.

Si esteu interessats en rebre el llistat de verdura així com els preus podeu contactar al telf. 610713199 o al correu electrònic [eltrosdeluri@gmail.com](mailto:eltrosdeluri@gmail.com).

### Feines de l'hort

Sembrarem tota la verdura d'hivern com ara cebes, enciams, bledes, escaroles, raves, pèsols, julivert, faves, espinaacs i bròquils.

Recol·lectarem apis, pebrots, tomàquets, carbassons, cogombres, carbasses... Calçar els calçots és una feina molt important per tenir uns calçots llargs i blancs en el moment de la collita.