

Gener 2015	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar del 5 al 9 de gener	<b>FESTA</b>	<b>Dia de Reis</b>	<b>FESTA</b>	Crema de verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	Espirals a la napolitana (carbassó, tomàquet, ceba, pastanaga, àpid, porro) Filet de Peix al forn amb patata i tomàquet Fruita
Sopar	Purè de patata Peix	Verdura bullida Carn vermella Fruita	Amanida amb pernil i formatge Fruita	Sopa de pasta Truita Làctic	Verdura bullida Gall dindi a la planxa Fruita
Dinar del 12 al 16 de gener	Escudella amb galets ecològics Pilota de vedella amb guarnició de cigrons Fruita	Purè de carbassó Bunyols de peix (lluç) amb enciam i cogombre Fruita	Arròs amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb xampinyons Làctic	Mongetes seques ecològiques estofades amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pastanaga, àpid, porro) Truita de patates Fruita	Coliflor de l'hort de l'Uri i patata Hamburguesa de pollastre amb enciam de l'hort de l'Uri i tomàquet Fruita
Sopar	Verdura bullida Truita Fruita	Macarrons amb tomàquet Pollastre a la planxa Fruita	Purè de verdures Peix blau Fruita	Sopa Gall dindi planxa Fruita	Arròs bullit amb peix Fruita
Dinar del 19 al 23 de gener	Sèpia estofada amb patates i pèsols Amanida variada (Enciam, tomàquet, ceba, cogombre, pastanaga i olives) Fruita	Llassos amb salsa de 4 formatges (formatge de cabra, brie, roquefort i camembert) Truita de carbassó i patata amb enciam i olives Fruita	Bledes amb patates rostí al forn Llibrets amb enciam I blat de moro Làctic	Arròs caldós Peix a la planxa amb enciam i olives Fruita	Purè de pastanaga Gall dindi amb salsa d'all tendres Fruita
Sopar	Sopa Pollastre Fruits secs	Purè de verdures Peix Fruita	Sopa Gall dindi Fruita	Purè de patata Vedella a la planxa Fruita	Pasta Truita Làctic
Dinar del 26 al 30 de gener	Verdura tricolor (Mongeta tendra, Pastanaga i patata) Lluç arrebossat amb enciam i cogombre Fruita	Cigrons estofats amb mill, arròs i verduretes Amanida variada (Enciam, tomàquet, ceba, cogombre, pastanaga i olives) Fruita	Arròs a la cassola (sofregit de tomàquet ceba pollastre i porc) Truita de tonyina Làctic	Trinxat de la Cerdanya (col, patata i bacon) Gall dindi al forn amb all i julivert Fruita	Sopa de brou vegetal amb fideuets Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita
	Arròs Gall dindi Fruita	Purè de verdures Ou passat per aigua Fruita	Purè de patata Peix blau Fruita	Sopa Truita Fruita	Purè de verdures Peix a la planxa Làctic
	Làctic: Habitualment es serveixen iogurt natural de la Granja Les COMAS				
	Fruita: La fruita es de temporada aquest mes es poma, plàtan, mandarina i pera.				

## Menús

### Gener 2015

Escola  
Artur Martorell

Servei de menjador

**Menús servei menjador**  
**Escola Artur Martorell**  
**Gener 2015**

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**

## Gener



### Carxofa

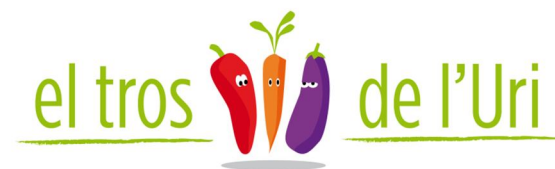
Planta que viu uns 4 anys. Fa carxofes des del mes d'octubre i tota la primavera.

No tolera gaire les glaçades i necessita molta aigua i adob.

La part que aprofitem, la carxofa, són el capítols florals abans d'obrir-se. Es menja cuita o crua.

La carxofa conté hidrats de carboni i proteïnes en quantitats considerables. Té molt poques calories.

És colerètica (afavoreix la secreció de bilis), colagoga (afavoreix la síntesi de bilis), i protectora del fetge. Té un efecte diurètic i digestiu.



### 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

Plantarem cebes, bledes, enciams,...  
Collirem de bròquils, cols, porros i alls tendres.

Taparem les plantes sensibles al fred amb les mantes tèrmiques.

Prepararem les terres per a les sèmres de primavera