

# ESCOLA DOMENY JUNY 2015

Fruita del temps: cireres, pruna, albercoc, meló ...

Verdures i hortalitsses del temps: mongeta verda, carbassó, cogombre, ceba, enciams...

### Carbassó farcit d'arròs

**Ingredients:** 4 carbassons rodons, 1 tassa d'arròs llarg, 1 ou, 1 gra d'all, 1/2 pot de tomàquet triturat, pa ratllat  
**Preparació:** Encenem el forn a 150° de dalt i baix. Tallem el barret dels carbassons i els buidem. Els salem i els amanim amb oli i els deixem al forn uns 10 minuts. Posem dues tasses d'aigua i una d'arròs al foc i el deixem bullir 15 minuts. En una paella hi posem una mica d'oli i l'all aixafat a continuació hi afegim el tomàquet triturat, sal i una mica de sucre fins que la salsa s'espessi bé i es torni més fosca. Ho barregem amb l'arròs, l'ou batut, sal i pebre. Farcim els carbassons i hi posem pa ratllat per sobre i un rajoli d'oli. Ho tornem a posar tot al forn només encès per dalt.

\*Totes les verdures, cigrons i lleties són d'origen ecològic



DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Espirals amb tomàquet i formatge Contra cuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Kiwi SOPAR Crema de verdures, peix al forn amb amanida i fruita	Cigrons amb patates Bacallà amb sanfaina al forn Meló SOPAR Verdures a la planxa, truita de patata i ceba i fruita	Ensaladilla russa Escalopa de gall d'indi daus arrebossat amb enciam, tomaquet i logurt natural SOPAR Amanida verda, pasta fresca amb salmó i fruita	Amanida de l'hort amb hortalisses ecològiques i ous durs Arròs a la cassola mixte Plàtan SOPAR Crema de cigrons, conill al forn amb verdures, fruita	Amanida de pasta amb gall dindi Mandonguilles de porc a la jardinera Pera SOPAR Verdura del temps i patata, sardintes amb amanida,
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i olives verdes Síndria SOPAR Crema de bròquil i patanaga, gall d'indi, amanida i fruita	Lleties guisades amb arròs Maira filet arrebossat amb enciam de l'hort i tomàquet Plàtan SOPAR Escalivada, enfilat de vedella amb xampinyons, fruita	Menestra de verdures Salsitxes de porc amb enciam de l'hort i tomàquet logurt natural ecològic SOPAR Arròs saltat amb verdures, peix, amanida i fruita	Macarrons a la bolonyesa Lluç llong al forn amb verdures de guanició Cireres SOPAR Verdura i patata, truita, amanida i fruita	Amanida de patata i tonyina Estofat de gall d'indi amb xampinyons Poma SOPAR Gazpatxo, coca de verdures i tonyina, fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Espaguetis a la carbonara Lenguadina a la marinera Meló SOPAR Amanida de tomàquet i tonyina, truita de	Amanida de cigrons Escalopa de pollastre tires arrebossat amb patates al forn Nectarina SOPAR Vichyssoise, peix al forn amb amanida i fruita	Mongeta verda, patata i pastanaga Hamburguesa de porc amb enciam, tomàquet i olives logurt natural SOPAR Amanida de formatge, peix al forn amb patata i ceba, fruita	Arròs amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i olives verdes Macedonia SOPAR Verdura del temps i patata, remenat d'ou, amanida i	Entremès Pizza de pernil dolç Gelat SOPAR Verdures planxa, salsitxes amb tomàquet i fruita