

Menú escola Ciutat Cooperativa

NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.			1 FESTA
4 FESTA	5 Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre amb guarnició de pastanaga i olives logurt natural	6 Sopa de brou amb estrelletes Daus de gall dindi amb salsa de pinya amb guarnició de patata al caliu Fruita del temps	7 Mongetes blanques saltejades amb bacon Trita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	8 Crema de carbassó Palometa al forn amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
Mongeta tendra amb patata Carn magra de porc amb salsa d'ametlles Fruita del temps 11	Cigrons estofats amb espinacs Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps 12	Bledes amb patata Pollastre a l'allada amb amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps 13	Crema de pastanaga i patata Arròs a la cassola logurt natura 14	Espaguetis a la carbonara Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps 15
18 Llenties estofades amb hortalisses Trita de pernil i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Abadejo al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	20 Dia dels drets dels infants Hamburguesa completa amb patates fregides casolanes i mica de quètxup Crema de xocolata	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Peix blanc fresc al forn amb llimona amb guarnició de ceba confitada Fruita del temps 21	22 Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps
25 Mongeta tendra amb patata Lluç empanat i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	26 Cigrons saltejats amb verdures Daus de porc amb bolets Fruita del temps	27 Crema de porro i patata Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	28 Rissotto de xampinyons Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	29 Escudella barrejada Trita a la paisana i amanida d'enciam i olives Fruita del temps

Cuinem amb castanyes

Quines propietats tenen?

Són una font de carbohidrats, proteïnes, fibra, vitamines i minerals, per tant el seu contingut nutricional, en combinació amb les poques calories que aporta, les converteix en un aliment interessant per qualsevol dieta saludable amb múltiples opcions culinàries.

Diferents maneres de menjar-les:

Les podem consumir crues, rostides, dolces, salades, en conserva,.. És un fruit que combina molt bé amb la carn, tot i que també es poden utilitzar per elaborar cremes i purés, a més de postres deliciosos.

Aquí us proposem una recepta d'una salsa de castanyes (per carn):

Ingredients

- 10-15 castanyes
- 1 ceba
- 1 dent d'all
- 1 cullerada de concentrat de carn
- ¼ de cullerada de gingebre
- ¼ de cullerada de nou moscada



Preparació:

- 1) Retirar la closca de les castanyes i coure-les en aigua bullint durant 20 minuts. Un cop ha passat aquest temps, es pelen i es reserven.
- 2) Sofregir la ceba i l'all. Un cop sofregit, afegir les castanyes, el concentrat de carn, el gingebre i la nou moscada i deixar-ho bullit 5 minuts més.
- 3) Triturar tota la mescla fins que tingui una bona consistència. Segons la quantitat de castanyes que es posi, la salsa serà més o menys espessa.

Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Cigrons estofats amb espinacs: cigró, espinacs, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Mongetes blanques saltejades amb bacon: mongeta, ceba, bacó, all, sal i oli d'oliva.

Llenties estofades amb hortalisses: llenties, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Cigrons estofats amb hortalisses: cigró, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Arròs a la cassola: arròs, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, carn magra, cansalada, pebre negre molt, all, sal i oli d'oliva.

Hamburguesa completa: panet d'hamburguesa, hamburguesa de vedella, enciam, tomàquet cru, formatge edam, quètxup, sal i oli d'oliva.

Escudella barrejada: fideus, mongeta blanca, cigró i brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal).

Crema de xampinyons: patata, xampinyó, ceba, llet semidesnatada, pebre negre molt i oli d'oliva.

Puré de verdures: patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, sal i oli d'oliva.

Amanida completa amb ou dur i tonyina: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, tonyina, ou, sal i oli d'oliva.

Truita a la paisana: patata, ou, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, sal i oli d'oliva.

Daus de porc guisats amb bolets: carn magra, xampinyó, llorer, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

Fricandó de vedella: vedella, ceba, tomàquet pelat i triturat, fècula de blat de moro, llorer, all, sal i oli d'oliva.

A la carbonara: llet semidesnatada, bacó, farina de blat, margarina, nou moscada i sal.

Bolonyesa vegetal: salsa de tomàquet casolana, pastanaga, seitan, orenga, all, sal i oli d'oliva.

Amb taronja: taronja, ceba, all, sal i oli d'oliva.

A l'allada: llorer, sall, pebre negre molt, sal i oli d'oliva.

Salsa de pinya: pinya, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Salsa d'ametlles: ametlla, llet semidesnatada, fècula de blat de moro, ceba, all i oli d'oliva.