JOCS I TAULA

MENÚ SETEMBRE 2023

KM.0 Menús

Dll. 11	Dm. 12	Dc. 13	Dj. 14	Dv. 15
FESTA	**ESPAGUETIS AMB SALSA DE VERDURES ECO** *(pasta ECO-INTEGRAL, verdures)* **TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA ECO** ***(amanida verda) ECO*** **FRUITA**	**"GAZPATXO" ECO "Receptari cuina Andalussa"** *(sopa freda de hortalisses i daus de pa torrat)* **ARRÒS DE MONTANYA ECO** *(arròs ECO , carns mixtes)* **FRUITA**	**PATATA I VERDURA ECO** *(verdura ECO del nostre pagès)* **PEIX FRESC AL FORN AMB SALSA MEDITERRÀNEA I AMANIDA ECO** *(pastanaga, col llombarda)* **IOGURT**	**CREMA TEBIA DE VERDURES ECO** *(verdures ECO del nostre pagès)* **MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS** *(carn mixta)* **FRUITA**
Dll. 18	**Dm. 19**	**Dc. 20**	**Dj. 21**	**Dv. 22**
ENSALADILLA RUSSA ECO *(verdura ECO del nostre pagès)* **ALETES DE POLLASTRE ADOBADES I AMANIDA ECO** *(enciam, tomàquet)* **FRUITA**	**CREMA FREDA DE LLEGUMS I VERDURES ECO AL PARMESÀ** *(verdura ECO del nostre pagès)* **FIDEUÀ AMB BROU DE PEIX FRESC I AMANIDA ECO** *(enciam, pastanaga)* **IOGURT**	**"AMANIDA ALEMANYA" "Receptari cuina Alemanya" (adaptada)** *(patates, ous, cogombres, gall d'indi, salsa)* **HAMBURGUESA I AMANIDA ECO AMB TASTET DE FRUITA** *(carn mixta)* **FRUITA**	**ARRÒS D'ESTIU ECO** *(arròs, pastanaga, xampinyons, ceba, olives, salsa de soja)* **PEIX FRESC AL FORN I AMANIDA ECO** *(enciam, tomàquet, cogombre)* **FRUITA**	**"EMPEDRAT" ECO "Receptari cuina Catalana"** *(mongeta blanca, pebrot verd i vermell, ceba, tonyina, olives)* **OUS BULLITS AMB SAMFAINA I AMANIDA VERDA ECO** *(enciams variats)* **FRUITA**
Dll. 25	**Dm. 26**	**Dc. 27**	**Dj. 28**	**Dv. 29**
AMANIDA D'ARRÒS I ECO *(arròs, blat de moro,pèsols,pebrot vermell, olives)* **CANELONS DE POLLASTRE CASOLANS I AMANIDA ECO** *(enciam, cogombre)* **FRUITA**	**LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ECO** *(llenties, hortalisses)* **OUS REMANATS AMB TONYINA I AMANIDA ECO** *(enciam, col llombarda)* **FRUITA**	**"GAZPATXO" ECO** *(sopa freda de hortalisses i daus de pa torrat)* **PIZZES VARIADES** *(verduretes, tonyina, pernil dolç)* **FRUITA**	**PATATA I VERDURA ECO** *(verdura ECO del nostre pagès)* **POLLASTRE A L'AJILLO I BASTONETS DE PASTANAGA** **FRUITA**	**ESPIRALS AL PESTO "ROSSO" ECO** (tomàquet, all, oli oliva, alfabrega, formatge, fruits secs) **PEIX FRESC AL FORN I AMANIDA ECO** *(enciam, tomàquet)* **IOGURT**

	Dc. 6	Dj. 7	Dv. 8
	MACARRONS A LA BOLONYESA ECO *(pasta ECO, sofregit de ceba,tomàquet i carn mixta)* **CROQUETES DE POLL. AMANIDA ECO** *(enciam, tomàquet)* **FRUITA**	**PATATA I VERDURA ECO** *(verdures ECO del nostre pagès)* **SALSITXES I AMANIDA ECO** *(enciam, pastanaga)* **FRUITA**	**"VICHYSSOICE" ECO "Receptari cuina Francesa"** *(verdura ECO del nostre pagès)* **PEIX FRESC DE TEMPORADA AL FORN AMB PATATES** **FRUITA**

Menús revisats per la nostra Nutricionista: **BERTA SAURA**
Col·legiada nº CAT001156

ELS NOSTRES MENÚS S'ELABOREN AMB:

Verdures i fruites de temporada, ecològiques i de proximitat de La Piotxa i Can Pere.
Llegums, arròs i pasta ecològics e integrals. Carns i aus de proximitat. Peix fresc del Mediterrani i Cantàbric.
Pa variat acabat de fer i salses elaborades a la nostra cuina. Formatge Fresc de Can Pere i Iogurt de la Fageda.

Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?
Seguiu-nos a les nostres xarxes socials "La Cuina de Jocs i Taula"

JOCS I TAULA

SOPARS
SETEMBRE 2023

CONSELL DIETÈTIC:

Per a complementar el menú escolar, aquests són els sopars que us proposa la nostra nutricionista.

		Dc. 6 LLEGUM PEIX AMANIDA IOGURT	**Dj. 7** ARRÒS VERDURA OU FRUITA	**Dv. 8** AMANIDA QUINOA POLLASTRE IOGURT
Dll. 11 **FESTA**	**Dm. 12** CREMA POLLASTRE AMANIDA FRUITA	**Dc. 13** LLEGUM VERDURA OU IOGURT	**Dj. 14** AMANIDA PASTA VEDELLA FRUITA	**Dv. 15** LLEGUM AMANIDA PEIX IOGURT
Dll. 18 ARRÒS VERDURA OU IOGURT	**Dm. 19** VERDURA PATATA POLLASTRE FRUITA	**Dc. 20** AMANIDA LLEGUM PEIX IOGURT	**Dj. 21** VERDURA PATATA PORC FRUITA	**Dv. 22** MILL VERDURA PEIX FRUITA
Dll. 25 VERDURA PATATA PEIX FRUITA	**Dm. 26** ARRÒS AMANIDA VEDELLA IOGURT	**Dc. 27** VERDURA LLEGUM PEIX FRUITA	**Dj. 28** AMANIDA QUINOA OU IOGURT	**Dv. 29** VERDURA PATATA PORC FRUITA

Les fruites i les verdures del mes, depenent de la producció dels nostres pagesos col·laboradors seran:

MELÓ, SINDRIA, RAÏM, POMA, PRUNA, PRÈSSEC, PERA, NECTARINA, KIWI ••• BLEDES, ESPINACS, MONGETA TENDRA, CARBASSÓ, PEBROT, ALBERGÍNIA, COGOMBRE, AMANIDES, HERBES CALDO I LLEGUM: TOT ECOLOGIC I DE PROXIMITAT.
PLATÀN (de Canàries) ••• PASTA I CEREALS ECOLOGICS I INTEGRALS

Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?
Seguiu-nos a les nostres xarxes socials "La Cuina de Jocs i Taula"

Receptes de Temporada
- SETEMBRE -

Hummus de Carbassa

Aquesta recepta ens ofereix una manera molt recomanable d'ingerir proteína d'origen vegetal. És una bona opció com a primer plat acompanyat amb uns bastonets de verdures o acompanyant un segon plat com el peix o l'ou. També es pot "dipejar" entre hores, per esmorzar, berenar o untar en un entrepà o torrada.

Sabies que necessitem menjar un 50% de proteína d'orígn vegetal i un altre 50% d'orígen animal?

La Carbassa és una verdura dolça i digestiva. A partir de setembre la trobem en el seu estat més òptim i més económic!

Ingredients

- ½ Carbassa
- 200 gr de Cigrons cuits
- 2 cullarades soperes de Tahín (crema de sèsam)
- 1 llimona expremuda
- ½ cullaradeta de café de sal
- ½ cullaradeta de café de comí en pols
- 4 cullarades soperes d'AOVE*
- Polsim de pebre
- 5 alls
- Romaní i farigola

**AOVE: Oli d'oliva verge extra*

Elaboració

1. Partim la carbassa en 2 de horitzontalment i hi treiem les llavors. Hi treiem la pell. La tallem a daus grans.
2. La untem d'oli d'oliva, romaní, farigola, un polsim de sal i i hi posem els alls directament amb la pell.
3. Fornegem a 180 C° durant 30 minuts per les dues cares i reservem. Deixem que es refredi una estona.
4. Amb un túrmix, batedora o termomix, triturem els cigrons, el tahín, l'oli d'oliva, la llimona exprimida, la sal, el comí, la carbassa i els alls pelats.
5. Ho deixem en pots hermetics i conservem a la nevera. Podeu refrigerar durant 4 dies.

Proposta de la nutricionista Berta Saura per a Jocs i Taula