MENÚ OCTUBRE 2023

Dll. 2	Dm. 3	Dc. 4	Dj. 5	Dv. 6
ARRÒS ECO/INTEGRAL AMB TOMÀQUET *(arròs DO. DELTA)* CROQUETES DE POLL. CASOLANES I AMANIDA ECO *(enciam, cogombre)* FRUITA	"VICHYSSOICE" ECO (Receptari cuina Francesa) *(verdures ECO del nostre pagès)* LLOM AL FORN I AMANIDA ECO (amb topping de sèsam) *(enciam, tomàquet, sèsam)* IOGURT	MACARRONS ECO A LA CARBONARA *(ous,bacó,formatge,pebre negre)* PEIX FRESC AL FORN AMB FREGINADA D'ALLS I AMANIDA ECO *(enciam, pastanaga)* FRUITA	CREMA DE LLEGUMS I VERDURES ECO *(llegums, hortalisses ECO del nostre pagès)* POLLASTRE AL FORN AMB PINYA I PATATES ROSSES FRUITA	PATATA I VERDURA ECO *(verdures ECO del nostre pagès)* OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀQUET I AMANIDA ECO *(enciam, col llombarda, olives)* FRUITA
Dll. 9	**Dm. 10**	**Dc. 11**	**Dj. 12**	**Dv. 13**
CREMA DE CARBASSA ECO *(verdures i hortalisses ECO del nostre pagès)* MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS *(vedella, porc)* FRUITA	ARRÒS ECO/INTEGRAL AMB TOMÀQUET *(arròs DO. DELTA)* PEIX FRESC AL FORN I AMANIDA ECO *(enciam,blat de moro)* FRUITA	PATATA I VERDURA ECO *(verdures ECO del nostre pagès)* ALETES DE POLLASTRE I AMANIDA ECO *(enciam, pastanaga)* FRUITA	**FESTA**	
Dll. 16	**Dm. 17**	**Dc. 18**	**Dj. 19**	**Dv. 20**
PASTÍS DE LLENTIES ECO *(verdures i hortalisses ECO del nostre pagès, formatge)* OUS REMANATS AMB PERNIL I AMANIDA ECO *(enciam, col llombarda)* FRUITA	PATATA I VERDURA ECO *(verdura ECO del nostre pagès)* HAMBURGUESA I AMANIDA ECO *(vedella, porc, enciam, tomàquet)* IOGURT	ESPAGUETIS PESTO ROSSO ECO *(tomàquet,all,oli,formatge,alfàbrega,fruits secs)* CROQUETES DE POLL. CASOLANES I AMANIDA ECO CRUIXENT (amb tastet de poma) *(enciam, cogombre, poma)* FRUITA	ARRÒS A LA MILANESA ECO *(arròs DO. DELTA, verdures i hortalisses del nostre pagès)* PEIX FRESC AMB SALSA TARTARA I AMANIDA ECO *(enciam, olives)* FRUITA	CREMA DE LLEGUMS I VERDURA ECO *(llegums, hortalisses ECO del nostre pagès)* GALL D'INDI AL FORN AMB TARONJA I XIPS DE CARBASSÓ FRUITA
Dll. 23	**Dm. 24**	**Dc. 25**	**Dj. 26**	**Dv. 27**
ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET *(verdura ECO del nostre pagès, formatge)* TRUITA DE PATATA I AMANIDA ECO *(enciam, blat de moro)* FRUITA	HUMMUS DE CIGRONS I REMOLATXA ECO *(amb bastonets de pa i pastanaga)* SALSITXES I AMANIDA ECO *(enciam, pastanaga, tomàquet, olives)* FRUITA	MACARRONS ECO AMB BOLONYESA VEGETAL *(pasta Eco, ceba, tomaquet, seitan)* PEIX FRESC AMB SALSA MEDITERRÀNEA I AMANIDA ECO *(enciam, pastanaga)* FRUITA	PATATA I VERDURA ECO *(verdura ECO del nostre pagès)* POLLASTRE ESTIL FILIPI "Receptari cuina Filipina" *(amb moniato i salsa de soja)* IOGURT	CREMA DE VERDURES I HORTALISSES ECO *(verdures, hortalisses ECO del nostre pagès)* PIZZES VARIADES *(amb verduretes, tonyina, pernil dolç)* FRUITA
Dll. 30	**DM. 31**			
MACARRONS ECO AMB SALSA DE XAMPINY *(xampinyons, ceba, all, llet)* BUNYOLS DE BACALLÀ I AMANIDA ECO (amb tastet de germinats) *(enciam, pastanaga)* FRUITA	PATATA I VERDURA ECO *(verdura ECO del nostre pagès)* POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA ECO DE BROTS TENDRES *(brots tendres variats)* IOGURT			

La nostra dietista: BERTA SAURA, Col.legiada CDNC nº CAT001156

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

OCTURE 2023

CONSELL DIETÈTIC:

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

Dll. 2	Dm. 3	Dc. 4	Dj. 5	Dv. 6
PASTA + AMANIDA PEIX BLAU IOGURT	LLEGUM + VERDURA TRUITA FRUITA	PATATA + VERDURA POLLASTRE FRUITA	ARRÒS + AMANIDA PEIX FRUITA	QUINOA + VERDURA VEDELLA IOGURT
Dll. 9	**Dm. 10**	**Dc. 11**	**Dj. 12**	**Dv. 13**
LLEGUM +AMANIDA OU FRUITA	CREMA + VERDURA GALL D'INDI IOGURT	ARRÒS + AMANIDA PEIX FRUITA		
Dll. 16	**Dm. 17**	**Dc. 18**	**Dj. 19**	**Dv. 20**
VERDURA + MONIATO PORC IOGURT	QUINOA + VERDURA POLLASTRE FRUITA	PATATA + AMANIDA PEIX FRUITA	PASTA + AMANIDA CONILL FRUITA	ARRÒS + VERDURA OU IOGURT
Dll. 23	**Dm. 24**	**Dc. 25**	**Dj. 26**	**Dv. 27**
CREMA + VERDURA POLLASTRE FRUITA	QUINOA + VERDURA PEIX IOGURT	MONIATO + VERDURA GALL D'INDI FRUITA	ARRÒS + AMANIDA OU FRUITA	PASTA + VERDURA VEDELLA IOGURT
Dill. 30	**Dim.31**			
PATATA + VERDURA CONILL IOGURT	LLEGUM + AMANIDA PEIX 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, CARBASSA, 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
- OCTUBRE -

Crema de castanyes i xips de moniato

Les castanyes són un fruit sec molt nutritiu que ens aporta hidrats de carboni complexes de llarga duració i, per tant, energia per escalfar-nos bé a l'hivern i poder rendir una bona estona.
Encara que s'acostuma a classificar dins el grup de la fruita seca, la castanya és molt diferent de la resta de membres d'aquest grup. **El seu component principal són els hidrats de carboni**, aproximadament un 40%, mentre que en la resta de fruites seques ronden el 15-20%.
A més, les castanyes contenen moltes menys proteïnes i greixos que la resta de fruites seques; per tant, malgrat ser una font d'energia adequada en situacions d'esforç, no és tan calòrica com d'altres.

Ingredients

- 300 gr de castanyes
- 1/2 ceba
- 1 pastanaga
- 1 L de brou de verdures
- Oli d'oliva verge extra)AOVE)
- 1 moniato gros
- Cibulet fresc
- Sal

També cal destacar que les castanyes aporten:

- Potassi, recomanable en casos d'hipertensió
- Àcid fòlic, molt beneficiós durant l'embaràs.
- Vitamines antioxidants, com la Vitamina E i la Vitamina B3.
- Ajuden a millorar el trànsit intestinal

Elaboració

1. Fes un tall en creu a les castanyes i posa-les uns 10 minuts al forn a 180 °C, o submergeix-les en aigua bullent durant 10 minuts perquè es puguin pelar amb facilitat. Després talla-les a trossos.
2. Pela la ceba i pica-la. Raspa la pastanaga i després fes-les a trossos.
3. En una cassola, posa un raig d'oli i ofega-hi durant uns 5 minuts la ceba, la pastanaga, les castanyes a trossos i una culleradeta de sal.
4. Afegeix-hi el brou calent i deixa que arrenqui el bull; llavors, abaixa el foc al mínim i deixa-ho coure fins que les castanyes i la pastanaga siguin tendres.
5. Tritura-ho amb la batedora, tapa-ho i reserva-ho mentre prepares els xips.
6. Pela el moniato i talla'l a làmines rodones molt primes. Fregeix-les per torns en oli ben calent i escorre-les sobre paper de cuina.
7. Presenta la crema dins d'un bol amb algunes xips de moniato per sobre i espolveja cibolet fresc picat ben fi.

Proposta de la nutricionista Berta Saura per a Jocs i Taula