JOCS I TAULA

MENÚ DESEMBRE 2023

KM.0 Menús

Dv. 1
AMANIDA ECO DE BROTS TENDRES AMB TOMÀQUET I FORMATGE FRESC *(verdures ECO del nostre pagès)* CANELONS CASOLANS DE POLLASTRE FRUITA

Dll. 4	Dm. 5	Dc. 6	Dj. 7	Dv. 8
ESPAGUETIS AL PESTO *(all,oli,formatge,alfàbrega,fruits secs)* TRUITA DE PATATA AMANIDA ECO *(enciam, pastanaga)* FRUITA	BROU DE POLLASTRE *(pasta, carn mixta, verdures i hortalisses del nostre pagès)* SALSITXES PLANXA I AMANIDA ECO *(carn de porc, enciam, col llombarda)* FRUITA	FESTA		FESTA
Dll. 11	**Dm. 12**	**Dc. 13**	**Dj. 14**	**Dv. 15**
LLENTIES GUISADES ECO AMB VERDURETES *(llegum, verdures i hortalisses ECO del nostre pagès)* CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES I AMANIDA ECO *(enciam, tomàquet)* FRUITA	PATATA I VERDURA ECO *(verdura ECO del nostre pagès)* ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS IOGURT	AMANIDA VARIADA I OU BULLIT *(enciam, pastanaga, blat de moro)* FIDEUÀ DE CARN *(pollastre, porc)* FRUITA	CREMA DE CARBASSA *(verdura ECO del nostre pagès)* PEIX FRESC AMB SALSA MEDITERRÀNEA I AMANIDA D'ENCIAM ECO *(ceba, tomàquet, all, olives, orenga)* FRUITA	ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET *(arròs DO. DELTA)* ALETES DE POLLASTRE AL FORN I AMANIDA ECO *(enciam, cogombre, olives)* FRUITA
Dll. 18	**Dm. 19**	**Dc. 20**		
PATATA I VERDURA ECO *(verdures ECO del nostre pagès)* HAMBURGUESA DE LLEGUMS AMB TOMÀQUET FRUITA	MACARRONS A LA "PUTANESCA" *(all,tom.,anxoves,olives,tàperes,formatge)* PEIX FRESC I AMANIDA ECO *(enciam, pastanaga)* FRUITA	ESCUDELLA DE NADAL *(pasta de galets, carns variades i pilota)* POLLASTRE ROSTIT AMB PRUNES I PINYONS TORRONS I NEULES		

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"

SOPARS

OCTURE 2023

CONSELL DIETETIC:

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

				Dv. 1 LLEGUM-AMANIDA PORC FRUITA
Dll. 4 PATATA - VERDURA PEIX FRUITA	Dm. 5 AMANIDA POLLASTRE - MONIATO FRUITA	Dc. 6	Dj. 7	Dv. 8
Dll. 11 SOPA DE BROU CONILL - VERDURA LÀCTIC	Dm. 12 ARRÒS - AMANIDA PEIX FRUITA	Dc. 13 QUINOA - VERDURA POLLASTRE FRUITA	Dj. 14 PATATA - VERDURA VEDELLA FRUITA	Dv. 15 PASTA - AMANIDA OU LÀCTIC
Dll. 18 ARRÒS - VERDURA TRUITA FRUITA	Dm. 19 CREMA DE VERDURES AMANIDA - PORC FRUITA	Dc. 20 PATATA - VERDURA PEIX LÀCTIC		

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

POMA, PERA, TARONJA, PINYA, 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
- DESEMBRE -

Croquetes de Verdures

UNA RECEPTA D'APROFITAMENT

QUE FEM AMB LA RESTA DE LES VERDURES DEL CALDO?

Avui parlarem de la cuina d'aprofitament

Quan fem caldo de verdures amb pollastre, ossos de vedella, genoll, pernil... ens agrada aprofitar aquella carn d'olla que sobra per a poder fer croquetes, canelons o fins i tot posar-ho al caldo junt amb una mica de pasta.

Doncs aprofitarem les verdures fent croquetes!

En sortiran moltíssimes unitats i les podem congelar. És una altra manera de tenir a l'abast un moix saludable. Si no ho sabíeu, els fregits no són del tot dolents per la salut, sempre i quan s'utilitzin olis de qualitat i no es tornin a aprofitar. En el procés de degradació, els olis poden generar compostos tòxics que passen a l'aliment i que per tant s'acaben ingerint.

La croqueta és un aliment que antigament servia per ajudar ha abaratir l'economia familiar aprofitant les sobres de casa. Actualment fins i tots els restaurants Michelin les fan amb els productes més gourmet.

Sigui com sigui, fer croquetes és una manera molt bonica de fer partícip a la família i passar una bona estona plegats.

Receptes de Temporada
- DESEMBRE -

Croquetes de Verdures

- LA RECEPTA -

Ingredients

- Sobres de verdura de la car d'olla, col, pastanaga, nap, patata, api, xirivia, cigrons porro...
- 500 mL de llet de soja sense sucres afegits o llet sencera.
- 1 ceba
- 50 g farina de blat o blat de moro
- Flocs de civada
- 1 pessic de sal
- Oli d'oliva verge extra

Arrebossat

- Pa ratllat
- Farina de blat o blat de moro
- Ou batut

Elaboració

1. Piquem la ceba i la caramel·litzem en una paella amb oli d'oliva i sal. Mentre la ceba es va cuinant, escalfem la beguda de soja o llet.
2. Amb una forquilla, aixafem les verdures del caldo i reservem.
3. Una vegada caramel·litzada la ceba, hi afegim la farina i rossegem fins fer una "roux". (massa base que es fa per elaborar una beixamel)
4. Hi afegim la verdura del caldo i remenem. Anem afegint poc a poc la beguda de soja o llet fins aconseguir la textura d'una croqueta.
5. Rectifiquem de sal si és necessari i, si cal, hi afegim flocs de civada fins a trobar-hi la textura perfecte.
6. Refrigerem la massa de les croquetes tapada perquè la superfície no s'assequi. Una vegada freda, ja està llesta per donar-l'hi la forma.
7. Els hi podeu donar la forma amb les mans o, si us agrada treballar amb la màniga pastissera, podeu omplir-la de massa per fer les croquetes.
8. Ara ja toca arrebossar-les amb farina, ou i pa ratllat
9. Ja son llestes per congelar o fregir al moment.

Proposta de la nutricionista Berta Saura per a Jocs i Taula