JOCS I TAULA

MENÚ MARÇ 2024

KM.0 Menús

Els nostres menús s'elaboren amb: *Verdures i hortalisses de temporada, ecològiques i de proximitat de La Piotxa i Can Pere. Llegums, arròs i pasta ecològics i 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.*

				Dv. 1 SOPA DE BROU AMB CIGRONS *(pasta, vegetals ECO)* PIZZES VARIADES *(de Verdures. Pernil dolç. Tonyina)* FRUITA
Dll. 4 LLENTIES ECO ESTOFADES *(amb verdures i hortalisses)* TRUITA DE PATATA/CALÇOTS *AMANIDA: enciam, pastanaga* FRUITA	**Dm. 5** ARRÒS DO. DELTA A LA MILANESA *(amb verdures i hortalisses)* ECO LES NOSTRES HAMBURGUESES DE LLEGUMS (cigrons) *AMANIDA: enciam, tomàquet* IOGURT	**Dc. 6** CREMA DE VERDURES ECO *(verdures del nostre pagès)* LLOM FORN LES NOSTRES PATATES ROSSES FRUITA	**Dj. 7** MACARRONS PROT./VEGETAL ECO (pasta eco-integral, soja tex.) DAUS DE SÍPIA A L' ANDALUSA *AMANIDA: enciam, blat de moro* FRUITA	**Dv. 8** PATATA I VERDURA ECO *(verdures del nostre pagès)* POLLASTRE A LA TARONJA *AMANIDA: enciam, col llombarda* FRUITA
Dll. 11 PATATA I VERDURA ECO *(verdures del nostre pagès)* MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I PÈSOLS *(carn mixta)* FRUITA	**Dm. 12** ESPAGUETTIS AL PESTO ROSSO ECO (salsa de tomàquet amb alfàbrega) PEIX FRESC AMB SALSA VERDA *AMANIDA: tomàquet, olives* FRUITA	**Dc. 13** FASOLS ESTOFATS ECO *(amb verdures i hortalisses)* POLLASTRE ROSTIT *AMANIDA: enciam, blat de moro* FRUITA	**Dj. 14** AMANIDA ECO DE BROTS TENDRES AMB FORMATGE FRESC ARRÒS DO. DELTA ECO DE MONTANYA *(carns variades)* IOGURT	**Dv. 15** CREMA DE FAVES I PÈSOLS ECO *(verdures del nostre pagès)* OUS BULLITS I HUMMUS DE REMOLATXA *AMANIDA: enciam, pastanaga* FRUITA
Dll. 18 ESPIRALS AMB SALSA MEDITERRÀNEA (ceba,tomàquet,olives,orenga) LES NOSTRES HAMBURGUESES DE LLEGUMS (fasols) *AMANIDA: enciam, blat de moro* FRUITA	**Dm. 19** PATATA I VERDURA *(verdures del nostre pagès)* ALETES DE POLLASTRE AL FORN *AMANIDA: enciam, pastanaga* IOGURT	**Dc. 20** PASTÍS DE LLENTIES ECO GRATINAT *(llegum, verdures i hortalisses del nostre pagès)* TRUITA D'ESPIGALLS *AMANIDA: enciam, tomàquet* FRUITA	**Dj. 21** ARRÒS AMB TOMÀQUET ECO/INT. *(arròs DO. Delta)* PEIX FRESC AMB SALSA TÀRTARA *AMANIDA: enciam, col llombarda* FRUITA	**Dv. 22** CREMA DE LLEGUMS I CALÇOTS ECO *(verdures del nostre pagès)* SALSITXES DE PORC PATATES ROSSES FRUITA

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-

***CONSELL NUTRICIONAL:**

Per a complementar el menú escolar, aquestes son les nostres propostes.

SI HAN DINAT	PER SOPAR PODEU FER
VERDURES I HORTALISSES	VERDURES I HORTALISSES CRUES O CUINADES
PATATA O MONIATO	PASTA, ARRÒS, PA O ALTRES CEREALS
PASTA, ARRÒS, PA O ALTRES CEREALS	PATATA O MONIATO
LLEGUMS	PEIX, OUS O CARN
CARN BLANCA O VERMELLA	PEIX, OUS O LLEGUMS
PEIX BLANC O BLAU	CARN BLANCA, OUS O LLEGUMS
OUS	CARN BLANCA, PEIX O LLEGUMS
FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA O LÀCTIC
LÀCTICS	FRUITA FRESCA

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

POMA, PERA, TARONJA, MANDARINA, PINYA, KIWI, CAQUI, PLÀTAN••• BLEDES, ESPINACS, MONGETA TENDRA, CARBASSÓ, CARBASSA, PEBROT, ALBERGÍNIA, CALÇOTS, COGOMBRE, PASTANAGA, AMANIDES… HERBES CALDO I LLEGUMS: TOT ECOLOGIC I DE PROXIMITAT.
***PLÀTANS (de Canàries) ···PASTA I CEREALS ECOLÒGICS I INTEGRALS**

Receptes de Temporada
- MARÇ -

Pastís Tatín de Carxofa

Un aliment amb **moltes propietats beneficioses** per a la salut són les **Carxofes**:

- Té propietats diürètiques, és la millor aliada per a la retenció de líquids i per eliminar toxines.
- Ajuda al sistema circulatori protegint les artèries i regulant els nivells de sucre en sang.
- Aporta una gran quantitat d'antioxidants i de fibra.
- Afavoreix el bon funcionament del fetge fent que la digestió dels greixos sigui adequada.

Ara que n'és el temps cal aprofitar i degustar-les en el seu punt òptim, molt tendres i amb un sabor espectacular.

Ingredients

- 6 carxofes
- 2 cebes
- 50 g de sucre
- 1 llimona
- 1 làmina de pasta de full o brisa
- Oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada de postres de vinagre
- Sal
- Pebre

Elaboració

1. Peleu les carxofes deixant només els cors i coeu-los en aigua amb sal i una mica de suc de llimona durant 15 minuts.
2. Deixeu-los escórrer completament i talleu-los per la meitat o a quarts.
3. Talleu la ceba i sofregiu-la en oli d'oliva fins que agafi color. Afegiu unes gotes de vinagre i el sucre. Remeneu bé i deixeu coure a foc lent durant 20-25 minuts.
4. Repartiu la ceba caramel·litzada en un motlle d'uns 20 cm untat prèviament amb oli. Afegiu les carxofes i salpimenteu al gust.
5. Cobriu amb la pasta de full posant les vores cap a dins del motlle, de manera que quant li donem la volta quedi forma de "tartaleta"
6. Punxeu la massa amb una forquilla per evitar que pugi i enforneu a 180 °C durant uns 30 minuts o fins que la massa es cuita, vigilant que no es cremi.
7. Traieu-la del forn, doneu-li la volta al motlle encara en calent i ja està llesta per servir. Es pot menjar en calent i també freda.

Proposta de Jocs i Taula