

m-penta



Menú Octubre 2017

Escola Salvador Sanromà

Els aliments de temporada: la tardor

La temporalitat dels aliments ve marcada tant per l'època de l'any com per la situació geogràfica del lloc on es produeixen. A més, sempre s'ha de tenir en compte que la natura és viva i que cada cicle és diferent. La pagesia que respecta el ritme de la terra té molt clar què és el millor per a cada moment de l'any. Per això els aliments més saludables per a nosaltres i més harmònics amb l'entorn són els propis de cada època de l'any: **els aliments de temporada**.

La natura és sàvia: A cada estació de l'any tenim els aliments que ens van més bé per al nostre organisme.

Sabies que...

A la tardor, el cos s'ha de preparar de cara a l'hivern, quan hi haurà més possibilitats de posar-nos malalts. Es curiós observar que les fruites i verdures de la tardor-hivern són riques en Coure, Vitamina C, Vitamina A, Magnesi, Calci i Zinc tots ells estimulants del sistema immune i amb propietats antivíriques.



La tardor, fins que arriben els primers freds, continua sent un molt bon moment per als horts, que encara mantenen molta varietat de producte fresc. A més, és quan es cull la **patata**, el **moniato** i la **carabassa**. Cap al mes d'octubre i novembre apareixen les primeres **cols** i altres verdures que es mantenen durant l'hivern, com el **bròquil**, el **porro** o l'**api**.

Pel que fa a la fruita, les **figues** i el **raïm** són les dues reines de la tardor, a més de **pomes**, **peres**, **codonys**, **magrana**, **aranges**, **llimones** i **caquis**. També és època de menjar **bolets** perquè milloren el nostre sistema antiviral i ens ajuden a combatre els virus.

La recomanació del mes

OUISTITWIST

Tots els monos s'assemblen, però, ... cal estar atent per atrapar el correcte quan aparegui. És un joc de cartes que promou l'observació i la rapidesa.

Marca: Djeco

Edat recomanada: a partir de 6 anys

Durada de la partida: 10-15 min.



Una recepta per fer amb els infants...

Pastís de castanya i fruits secs

INGREDIENTS

3 ous
120gr. de sucre moreno
1/4 de tassa de llet vegetal (soja o arròs)
1/4 de tassa d'oli d'oliva
2 sobres de llevat en pols
160gr. de farina de castanya
100gr. d'avellanes crues
100gr. d'ametlles torrades
4 culleradetes de cacau 100% pur

PREPARACIÓ

1. Primer de tot piquem les avellanes i les ametlles i ho reservem.
2. Comencem posant els ous i el sucre en un bol i ho remenem molt bé, fins que hagi augmentat el volum i el sucre estigui ben desfet.
3. Afegim la llet i l'oli tornem a remenar. Millor amb barilles elèctriques perquè donen més esponjositat.
4. Finalment, hi barregem la farina, les ametlles i les avellanes, el llevat i el cacau, i tornem a remenar, i deixem la barreja reposant a la nevera durant 90 minuts.
5. Passats els 90 minuts, ho posem en un motlle tipus plum cake i ho enformen, a una temperatura de 160° durant una hora.
6. Passat aquest temps, punxem amb una agulla per comprovar que estigui cuit i ho treiem del forn i ho deixem reposar.

Menú Octubre 2017

Especial Celiac



Dinars

m-penta

Passeig dels Esports, 16
Sant Celoni 08470
93 867 05 48
www.mpenta.net

**Els aliments marcats en vermell són les adaptacions del menú. La resta estan fets per nosaltres i no contenen gluten.*

**En els menús especials, la proposta de sopars cal adaptar-la a les diferents necessitats alimentàries.*

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2/10 Pasta (s/gluten) amb carbassa Peix blanc al forn amb enciam i remolatxa Fruita	3/10 Minestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb prunes Fruita	4/10 Crema de pastanaga amb rostos de pa Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciams amanits Fruita	5/10 Llenties amb suc Ous remenats amb patata i tomàquet amanit Iogurt de la Fageda	6/10 Arròs a la cubana Filet d'au arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita
2	9/10 Pasta (s/gluten) a la napolitana Lluç al forn amb llit de ceba dolça Fruita	10/10 Caldo amb Pasta (s/gluten) Pilota amb patata i pastanaga bullida (s/gluten) Fruita	11/10 Patata i bròquil Llibrets de llom (s/gluten) amb tomàquet amanit i cogombre Fruita	12/10 Festa	13/10 Festa
3	16/10 Pèsols amb patata Peix blanc a la romana amb tomàquet i olives Fruita	17/10 Amanida complerta amb tomàquet, formatge fresc, pipes de girasol... Arròs a la cassola Fruita	18/10 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb enciam de roure amanit Fruita	19/10 Purè de patata gratinat Truita de pernil amb enciam Fruita	20/10 Pasta (s/gluten) amb salsa de tomàquet i alfàbrega Magra de porc rostit amb pastanaga ratllada Iogurt ecològic amb trossos de fruita
4	23/10 Crema carbassó amb crostonets de pa (s/gluten) Llenties guisades amb arròs Fruita	24/10 Pasta (s/gluten) de colors amb salsa de formatges Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita	25/10 Patata i mongeta tendra Pit de pollastre al forn amb xips de boniato i amanida per compartir Iogurt de la Fageda	26/10 Escudella amb llegums (s/gluten) Truita de patates i ceba amb enciams de roure Iogurt de la Fageda	27/10 Arròs amb tomàquet Fricandó de vedella amb bolets Fruita
5	30/10 Pasta (s/gluten) amb tomàquet Pit de pollastre arrebossat amb enciam i pebrot amanit Fruita	31/10 Cigrons sortint de l'olla Truita de carbassó i ceba amb amanida Fruita			

**El Pollastre que utilitzem és groc català, criat a granges catalanes i alimentat a base de cereals.*

**Les carns provenen de les granges de la Cooperativa de Vic: El porc és raça Duroc, una raça que té una carn de més qualitat, és més tendra i gustosa.*

** Les fruites del menú són de temporada, de proximitat, ecològiques i de producció integrada.*

** Els peixos d'aquest mes seran: Llenguadina, lluç, i bacallà. El caldo de peix és fet per nosaltres amb peix fresc de roca.*

Menú Octubre 2017

m-penta
càtering



Propostes per sopar

Una proposta de sopar
nutricionalment complet
i equilibrat amb el menú
del migdia

m-penta

Passeig dels Esports, 16
Sant Celoni 08470 93
867 05 48
www.mpenta.net

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2/10 Amanida de llegum Ou Fruita	3/10 Sopa d'arròs Peix blau Fruita	4/10 Verdura Llegum i quinoa Lacti	5/10 Pasta integral amb verdura Calamar Fruita	6/10 Amanida d'hortalisses Paninni de xampinyons Fruita
2	9/10 Amanida d'arròs Porc Fruita	10/10 Amanida amb llegum Ou Fruita	11/10 Crema de verdures Peix blau Fruita	12/10 Festa	13/10 Festa
3	16/10 Sopa d'au Ou Fruita	17/10 Verdura i patata Peix blanc Fruita	18/10 Verdura i patata Peix blanc Fruita	19/10 Amanida amb arròs Pollastre Lacti	20/10 Verdura i patata Peix blau Fruita
4	23/10 Amanida Pasta integral amb sípia Lacti	24/10 Verdura Ou Fruita	25/10 Hummus Conill Fruita	26/10 Crema de verdura Peix blau Fruita	27/10 Amanida d'hortalisses Pizza de pernil Fruita
5	30/10 Amanida de patata Ou Fruita	31/10 Cuscús amb verdura Gall dindi Fruita			

**El Pollastre que utilitzem és groc català, criat a granges catalanes i alimentat a base de cereals.*

**Les carns provenen de les granges de la Cooperativa de Vic: El porc és raça Duroc, una raça que té una carn de més qualitat, és més tendra i gustosa.*

** Les fruites del menú són de temporada, de proximitat, ecològiques i/o de producció integrada.*

** Els peixos d'aquest mes seran: Llenguadina, lluç, i bacallà. El caldo de peix és fet per nosaltres amb peix fresc de roca.*