

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

Escola  
Salvador  
Sanromà



Dinars

m-penta

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2/10 Macarrons 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 rostes 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 Croquetes d'au amb enciam i blat de moro Fruita
2	9/10 Espaguetis a la napolitana Lluç al forn amb llit de ceba dolça Fruita	10/10 Caldo amb galets Pilota amb patata i pastanaga bullida Fruita	11/10 Patata i bròquil Llibrets de llom amb tomàquet amanit i cogombre Fruita	12/10 <b>Festa</b>	13/10 <b>Festa</b>
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 Llacets 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 Llenties guisades amb arròs Fruita	24/10 Espirals 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 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 Macarrons 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.*