

m-penta



# Menú Octubre 2019

Menjadors escolars diferents

## 4 preguntes i respostes per entendre els nostres menús

**Els menús que fem a m-penta són vius**, és a dir, cada mes són diferents per tal d'adaptar-los a la **temporalitat dels productes i als infants**.

A més, estan elaborats segons les línies que estableix el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, revisats per un equip de dietistes i nutricionistes i avalat pel PREME (Programa de Revisió de Menús Escolars).



### Per què hi ha un cop per setmana carn vermella?

Perquè la carn (blanca i vermella) és un aliment ric en proteïnes, alguns minerals i vitamines, però se n'ha de fer un consum just i moderat. En el marc d'una alimentació saludable infantil es recomana consumir entre 0 i 1 ració de carn vermella a la setmana.

A **m-penta**, seguint les recomanacions de l'OMS i del Departament de Salut, la carn vermella està present un dia a la setmana, ja que els altres 4 dies servim altres aliments rics en proteïnes i amb alts valors nutricionals com són **la carn blanca, el peix, els ous i la proteïna vegetal**.



### Per què hi ha àpats amb proteïna vegetal?

Perquè el Departament de Salut de la Generalitat, en la seva tasca de revisió i control dels menús escolars recomana **reduir la proteïna d'origen animal i per tant potenciar la proteïna d'origen vegetal**. És a partir d'aquests estudis i recomanacions que els nostres menús es van adaptant i, de manera progressiva, anem introduint alguns àpats que continguin proteïna vegetal en substitució de la proteïna animal. Un exemple d'això són els àpats que tenen el llegum de segon plat, combinat amb un primer plat de cereal.

### Per què als menús no surt el nom de la fruita?

Perquè **comprem la fruita cada setmana als productors i pagesos** i ens recomanen la que està en el seu punt de maduració. Així, els cuiners i cuineres de les nostres escoles cada setmana trien la fruita més adequada per a les postres de cada dia.

També ens adaptem a les quantitats i tipologies de fruita que conreen a les diverses zones frutícoles de Catalunya.

### Per què consumim lacticis de La Fageda i del Montseny?

Perquè a **m-penta** estem **compromesos amb el territori, la proximitat i els valors socials**. Consumim **iogurts de La Fageda** perquè són una organització que promouen la integració social de col·lectius vulnerables. També consumim **iogurts de la Granja del Montseny** perquè són productes artesanals, de proximitat i ecològics. Aquests, els servim amb fruita trossejada a les nostres cuines per tal d'introduir la fruita d'una manera diferent a l'habitual.

## Una recepta per fer amb els infants...

### Magdalenes de civada, poma, plàtan i canyella

#### INGREDIENTS

2 plàtans madurs picats  
2 pomes (escalfades al microones a la màxima potència)  
2 ous mitjans  
50 gr de farina de civada  
50 gr de flocs de civada fins  
1 polsim de canyella  
1 sobre de llevat o gasificant

#### PREPARACIÓ

1. Posem en un bol els plàtans picats, les pomes pelades (cuites al microones i picades també), mentre escalfem el forn a 170°.
2. Barregem bé i afegim els ous mentre seguim barrejant.



3. Afegim la canyella, la farina de civada, els flocs de civada i barregem. Afegim per últim el llevat o gasificant i seguim barrejant fins que quedi una massa uniforme.
4. Repartim en motlles i fornem a 170° uns 12-14 minuts aproximada

## La recomanació del mes

### El fruiter

Les cireres són dolces, les pomes, cruixents, quines peres tan sucoses i les prunes, mmm, delicioses.

Aquestes són les fruites que pengen dels arbres. El corb ho sap i provarà de ser més ràpid que vosaltres.



Editorial: Haba | Llengua: català

Edat: entre 3 i 6 anys | Jugadors: entre 1 i 8

Tipologia: cooperatiu

Durada de la partida: 10-15 minuts

**Racions:** 6

**Dificultat:** mitjana

**Temps:** 15 minuts de preparació i 12-14 minuts de cocció

**I a més...**

Apta per a dietes sense lactosa-PLV, ovo-lacteo vegetarians. Si la civada és certificada sense gluten també és apta per a dietes sense gluten.

## Menú octubre 2019

## Especial lactosa- PLV

## Escola Salvador Sanromà



## Dinars m-penta

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

*\*Tots els aliments marcats en vermell són adaptacions del menú. La resta estan fets per nosaltres i no porten l'al·lèrgen.  
\* En els menús especials, la proposta de sopar cal adaptar-la a les diferents necessitats alimentàries.*

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1		1/10 Coliflor i patata al vapor Pernillets de pollastre rostits amb raim Fruita	2/10 Crema porro i poma amb sèsam torrat Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciams amanits Fruita	3/10 Fesolets amb suc Ous remenats amb patata i tomàquet amanit Fruita	4/10 Arròs a la cubana Gall dindi arrebossat amb enciam i blat de moro Iogurt de soja
2	7/10 Amanida de lleties Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre amanits Fruita	8/10 Arròs cremós amb bolets i verdures Lluç al forn amb llit de ceba dolça Fruita	9/10 Sopa de lletres Xai guisat amb hortalisses Fruita	10/10 Patata i bleida Pit de pollastre a la provençal amb tomàquet amanit Fruita	11/10 Espaguetis a la napolitana Calamars a l'andalusa amb blat de moro i pastanaga Iogurt de soja amb confitura
3	14/10 Minestra de verdures Pollastre a la cassola amb enciam de roure amanit Fruita	15/10 Llacets amb oli d'oliva i tomàquet Llenguadina a la romana amb tomàquet i olives Fruita	16/10 Crema de pastanaga i lletia vermella Ous al plat amb llit de patata Fruita	17/10 Amanida completa amb tomàquet, pipes de girasol... Paella Fruita	18/10 Puré de patata gratinat Costellam de porc rostit al forn amb mel amb pastanaga ratllada Iogurt de soja
4	21/10 Crema carbassó amb crostonets de pa Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita	22/10 Cigró menut del vallès amb suc Bacallà arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita	23/10 Patata i mongeta tendra Pit de pollastre amb salsa de castanyes Fruita	24/10 Natxos amb guacamole Tacos de vedella i hortalisses amb amanida Fruita MENJARS DEL MÓN MÈXIC	25/10 Arròs integral amb tomàquet i orenga Truita de carbassó i ceba amb enciams de roure Iogurt de soja
5	28/10 Espirals amb crema Aletes de pollastre amb enciam i pebrot amanit Fruita	29/10 Pèsols amb patata Ous farcits amb tonyina i llit d'enciam en juliana Fruita	30/10 Arròs saltejat amb verdures Suquet de peix de llotja Fruita	31/10 FESTA	

*\* El pollastre que utilitzem és groc català, criat a granges catalanes i alimentat amb cereals.*

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

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

*\* Els peixos que cuinem habitualment són: lluç, bacallà i llenguadina. El caldo de peix està fet amb peix de roca de lloges catalanes.*

# Menú setembre 2019

Escola  
Salvador  
Sanromà

*Propostes per sopar*  
*Una proposta per sopar*  
*nutricionalment completa i*  
*equilibrada 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		Pèsols Ou Fruita	Pasta Peix Blanc Iogurt	Sopa Pollastre Fruita	Crema de verdures Peix blau Fruita
2	Pasta Carn Blanca Fruita	Crema de pastanaga Llom Iogurt	Verdures saltades Ou Fruita	Sopa d'arròs Peix blanc Fruita	Amanida grega Mongetes guisades Fruita
3	Arròs Vedella Fruita	Verdura amb patata Carn blanca Fruita	Sopa Peix blau Iogurt	Crema de carbassa Pasta Fruita	Empedrat de llegum Ou Fruita
4	Amanida de patata Pollastre Iogurt	Arròs Ou Iogurt	Sopa Peix Blau Fruita	Pasta Peix Blanc Fruita	Verdures saltades Gall dindi Fruita
5	Verdures saltades Peix blanc Fruita	Sopa Gall dindi Iogurt	Pasta Ou Fruita	Amanida Llegum Fruita i castanyes	

*\* El pollastre que utilitzem és groc català, criat a granges catalanes i alimentat amb cereals.*

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

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

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