




# octubre



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02	03	04	05	06
DINAR	Pèsols amb pernil saltejat <b>s/prot.llet</b> Truita francesa amb amanida ECO  Fruita ECO	Ensaladilla russa Pollastre al forn amb all i llimona  Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara <b>s/prot.llet</b> Peix fresc amb all i julivert  Fruita ECO	Vichyssoise <b>s/prot.llet</b> Amanida de cigrons ECO  Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes <b>s/prot.llet</b> amb tomàquet i ceba logurt SOJA
SOPA R	Dorada al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita	Verdura i patata de temporada, ou poché Fruita	Amanida Conill a la brasa Fruita	Hummus amb pastanaga Truita francesa i pa tomàquet Fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	09	10	11	12	13
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia  logurt SOJA	Crema de cigrons <b>s/prot.llet</b> amb bastonets de pa Pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida de mongeta del ganxet Botifarra <b>s/prot.llet</b> amb xampinyons  Fruita ECO	FESTIU	Bròquil, pastanaga i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó amb amanida ECO Fruita
SOPA R	Cuscús amb verdures Ou passat per aigua i amanida - Fruita	Peix blau al forn amb patata, ceba, pastanaga i carbassó - Fruita	Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit - Fruita	FESTIU	Crema de carabassa Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet - Fruita
	16	17	18	19	20
DINAR	Amanida d'esprials Lluç al forn amb verdures saltejades  Fruita ECO	Crema de pastanaga <b>s/prot.llet</b> Llenties ECO amb verdures ECO  Fruita	 Amanida caprese <b>s/pr.llet</b> Risotto bolets <b>s/pr.llet</b> Flam Fageda <b>s/prot.llet</b>	Pèsols saltejats amb pernil <b>s/prot.llet</b> , xampinyons i espàrrecs Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO Fruita ECO	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb amanida ECO Fruita
SOPAR	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb patates a daus al forn Fruita	Verdures al forn Formatge fresc amb torrada i amanida Fruita	Crema de llegums Peix blanc amb amanida Fruita	Sopa fideus Truita de xampinyons amb amanida Fruita	Tallarines amb verdures, gambes i salmó Fruita
	23	24	25	26	27
DINAR	Crema de verdures <b>s/prot.llet</b> Amanida de llenties  Fruita ECO	Patata i col bullida Bacallà al forn amb samfaina  Fruita	Llaçets amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Truita d'albergínia i ceba amb amanida ECO  Fruita	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc amb amanida ECO  logurt SOJA
SOPA R	Arròs caldós Truita francesa amb amanida - Fruita	Moniato al forn conill a la brasa amb tomàquet amanit - Fruita	Amanida complerta Peix forn amb patata i ceba Fruita	Crema de verdures Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet - Fruita	Verdura de temporada ou passat per aigua amb pa de llavors - Fruita
	30	31			
DINAR	FESTIU	FESTIU			
SOPA R	FESTIU	FESTIU			

Totes les verdures són **ecològiques**, tallades i manipulades a la cuina de l'escola.

El peix fresc serà blau, sempre que el proveïdor ho pugui subministrar. El pa serà sempre integral.  
Revisat per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

**Servei d'acollida i menjador telf. 685 960 431**



## LA RECEPTE DE LA CUINERA DE L'ESCOLA MONTSE VIÑALS.

### RISOTTO DE BOLETS

#### Ingredients per 4 persones:

- 320 gr d'arròs "carnaroli"
- 80 gr mantega
- 100 gr ceba
- 300 gr bolets
- 200 gr vi blanc
- 100 gr formatge ratllat "grana padano
- 1 lt de caldo pollastre
- Sal i oli d'oliva verge

#### Preparació:

- Sofregim la ceba amb uns 40 gr de mantega i llavors afegim els bolets fins que quedin daurats.
  - Afegim l'arròs i el vi blanc i deixem que s'evapori el vi.
  - Escalfem el caldo fins que bulli i el mantindrem a foc mig .
- Un cop reduït el vi blanc, anirem afegint un cullerot de caldo fins a la seva evaporació i ho repetirem fins que l'arròs quedi cuit i cremós.
- Per acabar, incorporem el formatge ratlla i la resta de la mantega i ho remenarem fins que quedi tot consistent.
  - BON PROFIT!!!

### CONSELLS DE LA CUINA:

La congelació atura el creixement dels microorganismes —no els mata— i evita que l'aliment es faci malbé.

Congela amb seguretat:

- Comprova que la temperatura del congelador es manté a -18 °C.
- Congela qualsevol aliment que es comenci a malmetre si no el pots consumir immediatament (abans de superar la data de caducitat).
- Congela carn, aus, ous, peix, marisc i altres aliments peribles en un màxim de 2 hores després d'haver-los cuinat o comprat. Refrigera'ls en un màxim d'una hora si la temperatura ambient és superior a 32 °C.
- Protegeix els aliments, abans de congelar-los, en embolcalls o recipients tancats.
- Congela els aliments pensant en les porcions més adequades a les teves necessitats.
- Etiqueta els envasos o embolcalls indicant la data de congelació, el contingut i, si cal, el nombre de racions.
- Congela el peix fresc i sense vísceres, i les carns desossades i sense greix visible; i bull les verdures uns minuts abans de congelar-les perquè durin més congelades.
- No fiquis un aliment calent al congelador. Deixa'l refredar abans!
- Mantingues un ordre dins del congelador i no n'omplis del tot els calaixos: l'aire fred ha de circular per congelar eficaçment.

HAS DE SABER QUE...

- No es poden tornar a congelar els aliments descongelats.
- Els aliments crus es poden tornar a congelar un cop cuinats!
- Per menjar peix cru o poc fet amb seguretat i evitar l'anisakiosi s'ha d'eviscerar el peix al més aviat possible i congelar-lo durant 5 dies. Però, si el congelador no arriba a les 3 estrelles, compra el peix congelat.
- Recomanem que els productes que has congelat els conservis un màxim de 2 mesos.