




# octubre



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02	03	04	05	06
DINAR	Pèsols amb pernil saltejat Truitada francesa amb amanida ECO  Fruita ECO	Ensaladilla russa Pollastre al forn amb all i llimona  Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara Peix fresc amb all i julivert  Fruita ECO	Vichyssoise Amanida de cigrons ECO  Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes amb tomàquet i ceba logurt La Fageda
SOPAR	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 Truitada francesa i pa tomàquet Fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	09	10	11	12	13
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia  logurt ECO	Crema de cigrons amb bastonets de pa Pollastre a la planxa amb amanida ECO  Fruita ECO	Amanida de mongeta del ganxet  Botifarra amb xampinyons Fruita ECO	FESTIU	Bròquil, pastanaga i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truitada de carbassó amb amanida ECO Fruita
SOPAR	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 Llenties ECO amb verdures ECO  Fruita	 Amanida caprese Risotto de bolets Flam la Fageda	Pèsols saltejats amb pernil, 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 Truitada de xampinyons amb amanida Fruita	Tallarines amb verdures, gambes i salmó  Fruita
	23	24	25	26	27
DINAR	Crema de verdures 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 Truitada d'albergínia i ceba amb amanida ECO  Fruita	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc amb amanida ECO  logurt ECO
SOPAR	Arròs caldós Truitada francesa amb amanida - Fruita	Moniato al forn conill a la brasa amb tomàquet amanit - Fruita	Amanida completa 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			
SOPAR	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.