




novembre



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense gluten

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02	03
DINAR			FESTIU	Pèsols guisats amb tomata i ceba Truita d'espínacs i amanida ECO Fruita	Estofat de llenties ECO Calamars a l'andalusa S/G i amanida ECO Fruita ECO
SOPAR				Verdura i patata Peix a la planxa amb amanida Fruita	Arròs integral amb verdures Truita francesa - Fruita
	06	07	08	09	10
DINAR	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta S/G i patates fregides Fruita ECO	Macarrons S/G amb verdures Ous al forn amb salsa de tomàquet Fruita	Amanida completa ECO Estofat de mongeta del ganxet ECO logurt ECO	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Mongeta i patata Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR	Truita de patata i ceba amanida Fruita	Sopa de peix Formatge fresc amb tomàquet i olives - Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums Hamburguesa de vedella i amanida - Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet - Fruita
	13	14	15	16	17
DINAR	Pèsols i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truita francesa amb amanida ECO Fruita	Trinxat de col, patata i all tendre Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Natilles La Fageda	Crema de porro i pastanaga Hamburguesa de cigrons S/G amb salsa de la cuinera Fruita	Espaguetis S/G a la carbonara S/G Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida completa ECO Arròs a la cassola de verdures Fruita
SOPAR	Amanida Pizza casolana Fruita	Quinoa amb verdures Ou escaldat i amanida Fruita	Peix al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita	Hummus amb pastanaga i cogombre Truita francesa - Fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	20	21	22	23	24
DINAR	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Lluça a la planxa amb all i julivert i tomàquet Fruita	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga Pollastre estofat amb amanida ECO Fruita ECO	 Amanida de patata Frankfurt S/G i ceba logurt ECO	Crema de porros Estofat de mongetes del ganxet ECO Fruita	Bròquil i pastanaga i patata Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR	Crema de carabassa Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet - Fruita	Peix blau al forn amb patata, ceba, pastanaga i carabassó - Fruita	Verdura al vapor Ou passat per aigua i amanida - Fruita	Amanida Truita de patata Fruita	Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit - Fruita
	27	28	29	30	
DINAR	Arròs integral amb bolets i formatge Nuggets de pollastre S/G amb amanida ECO Fruita ECO	Estofat de llenties ECO Truita de carabassó amb amanida ECO Fruita	Amanida variada ECO Lasanya S/G de carn S/G Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida logurt La Fageda	
SOPAR	Crema de verdures Hamburguesa de vedella i patates a daus - Fruita	Verdures al forn Formatge fresc amb torrada i amanida - Fruita	Sopa de pasta Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums i verdures Truita de xampinyons Fruita	

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.

### ESPAGUETIS AL FRUTTI DI MARI

#### INGREDIENTS

150g Espaguetis o tallarines

6 Gambons

8 Musclos

Orenga fresca

Sal i pebre al gust

1 Dent d'all

2 cullerades d'oli d'oliva verge

#### PREPARACIÓ

En aquesta ocasió hem preparat aquesta recepta amb gambons i musclos pel seu colorit i sabor, i perquè eren els que tenien millor aspecte a la peixateria. Si quan aneu a preparar-la us agrada un altre producte, no dubteu perquè us sortirà igual de bo.

Comencem preparant les ensopegades. Per això, laminem una dent d'all i aromatitzem amb ell un parell de cullerades d'oli d'oliva verge extra. Seguidament, pelem els gambons i els saltegem a la paella, reservant-los quan canviïn de color. D'altra banda, posem els musclos en una altra paella amb una mica d'aigua i quan s'obrin, els netegem quedant-nos amb la carn. L'aigua que deixin anar la colem bé i la reservem per fer la salsa i acabar aquí la cocció de la pasta.

Quan ho tenim tot preparat, posem la pasta a coure en aigua abundant i la deixem dos minuts menys del que indiqui el fabricant. Passem la pasta a la paella on saltegem els gambons, afegim la carn dels musclos i una mica de l'aigua de la cocció d'aquests, deixant que els espaguetis acabin de cuinar-se els dos minuts que els faltaven al caldo. Servim immediatament!!!

## Consumeix tonyina amb seguretat

Cal respectar les condicions higièniques i de temperatura adequades per evitar la formació d'histamina.

La tonyina és un peix blau ric en àcids grassos omega-3 i altres nutrients com vitamina E, seleni i proteïnes; en canvi, té nivells molt baixos de greixos saturats. Està demostrat que el consum de peix blau és molt beneficiós per al sistema cardiovascular.

En manipular i conservar la tonyina, cal respectar les condicions higièniques i de temperatura adequades per evitar la formació d'histamina. El consum de peix que conté alts nivells d'histamina provoca una intoxicació alimentària amb símptomes de picor i envermelliment de la cara, mal de cap i, de vegades, dolor abdominal, nàusees i diarrees que poden aparèixer entre els 2' i les 2h després de la ingesta.

La histamina es forma per l'acció de determinats microorganismes a partir de la histidina, un aminoàcid present a les proteïnes del peix (tonyina, bonítol, sardines i verat), degut a la manca d'higiene i a temperatura elevada.

La formació d'histamina no altera l'aspecte de la tonyina i no és apreciable ni per la vista ni per l'olfacte. Una vegada s'ha format, no hi ha possibilitat d'eliminar-la ni tan sols amb una cocció intensa.

- Mantingueu sempre el producte a temperatures properes a la fusió del gel (per sota dels 2 °C). No adquiriu ni consumiu el producte si sospiteu que no s'ha respectat aquesta temperatura.

- Durant la manipulació de la tonyina, s'han extremar les mesures d'higiene i evitar fonts de calor. Netegeu bé mans, estris i superfícies que puguin estar en contacte amb la tonyina.

- Respecteu la data de caducitat del producte. Les dates de caducitat són vàlides només si es respecten les condicions de conservació del producte i es manté la integritat de l'envàs. Un cop obert l'envàs, el termini per consumir el producte no ha de superar les 24 hores.

- Recordeu que el consumidor ha d'estar sempre informat si es tracta d'un producte descongelat. En cap cas s'ha de tornar a congelar peix prèviament descongelat.