




novembre



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/proteïna llet

	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 <b>s/prot.llet</b> i amanida 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 <b>s/prot.llet</b> Hamburguesa <b>s/prot.llet</b> i patates fregides Fruita ECO	Macarrons amb verdures Ous al forn amb salsa de tomàquet Fruita	Amanida completa ECO Estofat de mongeta del ganxet ECO logurt SOJA	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 logurt SOJA	Crema de porro i pastanaga <b>s/prot.llet</b> Hamburguesa de cigrons <b>s/prot.llet</b> i salsa de la cuinera Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara <b>s/prot.llet</b> 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 Lluç a la planxa amb all i julivert i tomàquet Fruita	Crema de cigrons <b>s/prot.llet</b> i bastonets de pastanaga Pollastre estofat amb amanida ECO Fruita ECO	 Amanida de patata Frankfurt <b>s/prot.llet</b> logurt SOJA	Crema de porros <b>s/prot.llet</b> 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 <b>s/prot.llet</b> i amanida Fruita ECO	Estofat de llenties ECO Truita de carabassó amb amanida ECO Fruita	Amanida variada ECO Lasanya de carn <b>s/prot.llet</b> Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida logurt SOJA	
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.