

Menú escola Pau Casals

NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.			1 FESTA
Arròs amb salsa de tomàquet 4 Croquetes de pollastre i guarnició de pastanaga i olives logurt natural	Mongetes tendra amb patata 5 Palometa a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de brou amb estrelletes 6 Daus de gall dindi amb salsa de pinya i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	Cigrons estofats amb espinac 7 Fricandó de vedella i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	8 Patates gratinades Trita francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
Crema de xampinyons 11 Carn magra de porc amb salsa d'ametlles Fruita del temps	Mongetes blanques saltejades amb bacon 12 Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Bledes amb patata 13 Pollastre a l'allada amb amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	Amanida completa 14 amb ou dur i tonyina Arròs a la cassola logurt natura	Espaguetis a la carbonara 15 Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses 18 Trita de pernil i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet 19 Abadejo empanat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	20 Dia dels drets dels infants Hamburguesa completa amb patates fregides casolanes i mica de quètxup Crema de xocolata	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat 21 Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada Fruita de temps	22 Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps
Mongeta tendra amb patata 25 Fogoner amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural	26 Cigrons estofats amb hortalisses Daus de porc amb bolets Fruita del temps	27 Crema de porro i patata Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	28 Arròs amb xampinyons Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	29 Escudella barrejada Trita a la paisana i amanida d'enciam i olives Fruita del temps

Cuinem amb castanyes

Quines propietats tenen?

Són una font de carbohidrats, proteïnes, fibra, vitamines i minerals, per tant el seu contingut nutricional, en combinació amb les poques calories que aporta, les converteix en un aliment interessant per qualsevol dieta saludable amb múltiples opcions culinàries.

Diferents maneres de menjar-les:

Les podem consumir crues, rostides, dolces, salades, en conserva,.. És un fruit que combina molt bé amb la carn, tot i que també es poden utilitzar per elaborar cremes i purés, a més de postres deliciosos.

Aquí us proposem una recepta d'una salsa de castanyes (per carn):

Ingredients

- 10-15 castanyes
- 1 ceba
- 1 dent d'all
- 1 cullerada de concentrat de carn
- ¼ de cullerada de gingebre
- ¼ de cullerada de nou moscada



Preparació:

- 1) Retirar la closca de les castanyes i coure-les en aigua bullint durant 20 minuts. Un cop ha passat aquest temps, es pelen i es reserven.
- 2) Sofregir la ceba i l'all. Un cop sofregit, afegir les castanyes, el concentrat de carn, el gingebre i la nou moscada i deixar-ho bullit 5 minuts més.
- 3) Triturar tota la mescla fins que tingui una bona consistència. Segons la quantitat de castanyes que es posi, la salsa serà més o menys espessa.

Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Cigrons estofats amb espinacs: cigró, espinacs, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Mongetes blanques saltejades amb bacon: mongeta, ceba, bacó, all, sal i oli d'oliva.

Llenties estofades amb hortalisses: llenties, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Cigrons estofats amb hortalisses: cigró, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Arròs a la cassola: arròs, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, carn magra, cansalada, pebre negre mòlt, all, sal i oli d'oliva.

Hamburguesa completa: panet d'hamburguesa, hamburguesa de vedella, enciam, tomàquet cru, formatge edam, quètxup, sal i oli d'oliva.

Patates gratinades: patata, llet semidesnatada, farina de blat, margarina, formatge rallat, sal i oli d'oliva.

Escudella barrejada: fideus, mongeta blanca, cigró i brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal).

Crema de xampinyons: patata, xampinyó, ceba, llet semidesnatada, pebre negre mòlt i oli d'oliva.

Puré de verdures: patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, sal i oli d'oliva.

Amanida completa amb ou dur i tonyina: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, tonyina, ou, sal i oli d'oliva.

Truita a la paisana: patata, ou, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, sal i oli d'oliva.

Daus de porc guisats amb bolets: carn magra, xampinyó, llorer, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

Fricandó de vedella: vedella, ceba, tomàquet pelat i triturat, fècula de blat moro, llorer, all, sal i oli d'oliva.

A la carbonara: llet semidesnatada, bacó, farina de blat, margarina, nou moscada i sal.

Bolonyesa vegetal: salsa de tomàquet casolana, pastanaga, seitan, orenga, all, sal i oli d'oliva.

Amb taronja: taronja, ceba, all, sal i oli d'oliva.

A l'allada: llorer, sall, pebre negre mòlt, sal i oli d'oliva.

Salsa de pinya: pinya, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Salsa de verdures: tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, carbassó, all, sal i oli d'oliva.

Proposta de sopars

NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
Crema de mongetes 4 blanques amb picada de verdures Lluç al forn i amanida d'enciam i brots Fruita del temps	Minestra de verdures 5 amb patata Truita de samfaina i amanida d'enciam i cogombre logurt natural	Arròs amb verdures 6 Calamar a la planxa i guarnició de pebrot verd Fruita del temps	Espaguetis amb salsa de 7 tomàquet i orenga Rap al forn amb ceba, tomàquet i carbassó Fruita del temps	Llenties saltejades 8 amb allet Pollastre a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps
Amanida tèbia de quinoa 11 Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	Sopa de peix amb arròs 12 Conill al forn amb sortit de bolets saltejats Fruita del temps	Espirals al pesto 13 Daus de tonyina amb salsa de tomàquet i ceba confitada Fruita del temps	Llenties amb oli 14 Remenat d'ou i pernil i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de carbassa 15 amb picatostes Hamburguesa de vedella i guarnició d'escalivada Fruita del temps
Col amb patata 18 Orada al forn a la sal i guarnició de carbassó al forn Fruita del temps	Cigrons saltejats 19 amb espinacs Pollastre a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Amanida d'enciam, 20 magrana, taronja i nous Truita de patates i llesques de pa amb tomàquet Fruita del temps	Arròs amb carxofes 21 Bistec a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	Tallarines amb verdures 22 Bacallà al forn a la llauna Fruita del temps
25 Sopa de pagès amb fideus Ous durs farcits de tonyina Fruita del temps	Bròquil amb patata 26 Tiretes de lluç arrebossades i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	Pèsols saltejats amb 27 allet i tomàquet Pollastre a la planxa i guarnició de tomàquet i formatge fresc logurt natural	“Panaché” de verdures 28 de temporada amb patata Salmó al forn i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	29 Arròs al curri Llom al forn amb salsa de castanya Fruita del temps