

## Calendari estacional de productes de la terra a Catalunya

Novembre

**Verdures:** carxofa, carbassa, ceba vermella, bledes, espinacs, api, bròcoli, bròquil, col de brúsel·les, coliflor, bolets, endívia i escarola.

**Fruïtes:** mandarina, raïm, caqui, xirimoia, kiwi, taronja, aranja i castanya.

Tot l'any

**Verdures:** patata, all, col blanca, ceba, rave, ruca, xampinyó, enciam i escalunya. **Fruïtes:** nou, avellana, pera i ametlla.

---

### Productes ecològics que s'estan servint a l'escola

Arròs integral, arròs blanc rodó, llegum (llenties, mongetes seques, cigrons), pasta (macarrons, espaguetis, pasta petita de sopa, cuscús, espirals), sucre morè, sal marina, oli d'oliva verge, farina de blat, pa ratllat per arrebossar, pomes, taronges, peres, plàtans, maduixes, llimones, cebes, pastanagues, carbassa, bledes, bròquil, porros, herbes pel brou i alls, i carbassó i tomàquets (quan és temporada). Hamburguesa ecològica 100%. Mandonguilles de vedella i porc 100% ecològiques. Pollastre ecològic. Ous pasteuritzats ecològics. Proteïna vegetal.

---

### Recepta: Arròs negre

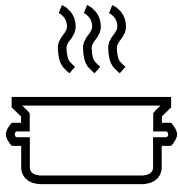
#### Ingredients:

- Tomàquet ratllat
- Sèpia, calamars i gambes
- Tinta de calamar
- Arròs
- All i julivert

#### Elaboració:

- Sofregir en oli, tomàquet ratllat ( 1 cullerada) y ceba
1. Fregir sèpia i calamar tallat ben petit i si vols gambes
  2. Sofregir l'arròs fins que canviï de color
  3. Afegir la tinta de la sèpia
  4. Afegir una picada d'all i julivert
  5. Cobrir amb aigua
  6. Esperar 20 min
- Ja es pot servir amb alioli.  
Bon profit

Per a qualsevol dubte o suggeriment podeu escriure a:  
vocalia.alimentacio@gmail.com



# Què menjarem al desembre?

## Menús Desembre 2016

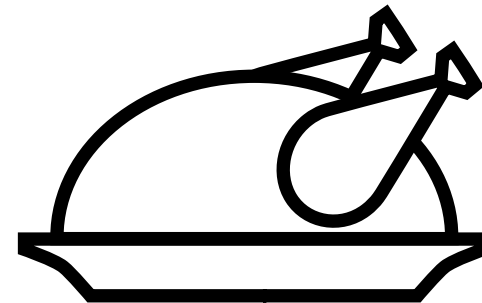
### Costa i Llobera

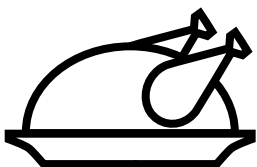
GCN MENJADORS

SERVEIS D'ESPLAI

ESPAI MIGDIA

INFANTIL





## Menús Desembre 2016

**COSTA I LLOBERA**  
GCN MENJADORS  
SERVEIS D'ESPLAI  
ESPÀI MIGDIA  
Infantil

Novembre	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar Del 28 al 2	Brou de verdures amb pistons Fricandó de vedella amb bolets i patates guisades iogurt	Llenties vegetals estofades Truita de carbassó amb amanida grega Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pollastre eco al forn amb all i llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons amb salsa de formatges suaus Lluç fresc al forn a les herbes provençals amb amanida variada* Fruita de temporada	Paella de verdures amb arròs integral Mandonguilles de vedella i porc eco a la jardindera Fruita de temporada
Sopar Del 28 al 2	Arròs Carn blanca Fruits secs	Pasta Peix blanc Fruita	Crema de verdures Carn vermella Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Làctic
Dinar Del 5 al 9			Espirals amb salsa carbonara Salsitxes de porc amb ceba al forn i amanida variada* Fruita de temporada		Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc**fregit o al forn amb amanida variada* iogurt
Sopar Del 5 al 9			Verdura Peix blanc Fruita		Llegum Ou Fruita
Dinar Del 12 al 16	Espagueti a la bolonyesa (proteïna vegetal) Truita francesa amb xips de carxofes del prat/ Amanida Fruita de temporada	Estofat de cigrons Llom al forn amb suc i amanida variada* Rodanxes de taronja amb xocolata	Crema de carabassa Tires de gall d'indi arrebossat al forn amb patates panadera Fruita de temporada	Sopa d'arròs col i patata Saltejat de Peix fresc** fregit o al forn amb enciam i pastanaga Hamburguesa de vedella i porc eco amb ceba al forn i	Saltejat de col i patata Hamburguesa de vedella i porc eco amb ceba al forn i amanida variada* Fruita de temporada
Sopar Del 12 al 16	Verdura Carn blanca Fruits secs	Arròs Peix blanc Fruita	Quiche de verdures Fruita	Crema de verdura Ou Fruita	Pasta Peix blau Làctic
Dinar Del 19 al 23	Crema de pastanaga Estofat de gall d'indi al forn amb tires de boniato al forn Fruita de temporada	Mongeta seca estofada Truita de patates amb amanida de magrana iogurt	Fideus a la cassola Peix fresc** fregit o al forn amb amanida variada* Fruita de temporada	DINAR NADALENC (Especial Pepe)  Torrans (fruita opcional)	
Sopar Del 19 al 23	Arròs Carn vermella Fruits secs	Verdura Carn blanca Fruita	Crema de verdures Peix blau Fruita	Llegum Ou Làctic	

\*L'amanida variada inclou diversos d'aquests ingredients: Enciam, pastanaga, olives, blat de moro, llavors, pebrot, tomàquet, entre altres.

\*\*Peix fresc: Bonifol, maire, llissa, seitó, sardina, tallahams, verat, melva, entre d'altres. **Fruita de temporada:** mandarina, raïm, caqui, xirimoia, kiwi, taronja, aranja, castanya, poma, pera i plàtan

**Berenar**      **Entrepà de llonganisa**      **Entrepà de pernil dolç**      **Entrepà de formatge**      **Pa i plàtan**