

Calendari estacional de productes de la terra a Catalunya

| | |
|-----------|---|
| Abril | Verdures: bledes, carxofes, alls tendres, api, carabassa, ceba, cebes tendres, cols de brusel·les, coliflor, endívies, espàrrecs verds, espinacs, faves, mongetes tendres, enciam, nabs, porros, col, tomàquet i pastanagues. Fruïtes: taronges, llimones, alvocats, maduixes, pòncir, meló, cirera, nespri i peres. |
| 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 basmati integral, arròs blanc rodó, llegum (lenties, mongetes seques, cigrons), pasta (macarrons, espaguetis, pasta petita de sopa, cuscús, espirals, tallarines), sucre morè, sal marina, oli d'oliva verge, farina de blat, pa ratllat per arrebossar, pomes, taronges, plàtans, llimones, cebes, enciams, pastanagues, bledes, bròquil, porros, herbes pel brou. Hamburguesa amb porc i vedella ecològica, pollastre ecològic.

Recepta de primavera: hamburgueses de lenties

Ingredients 3 racions:

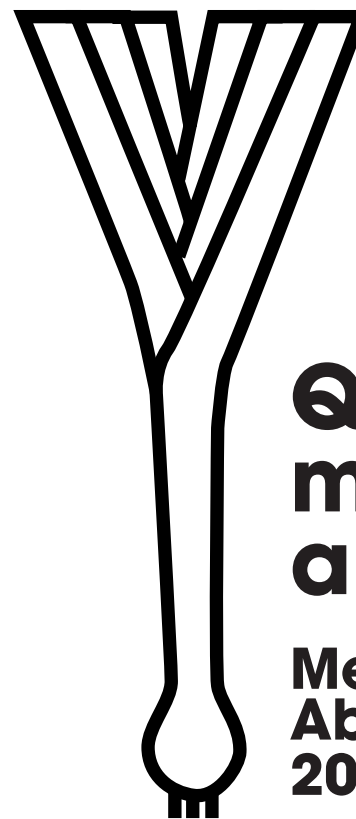
1 tassa de lenties pardines o vermelles (crues)
2 cebes tallades fines, 1/2 all picat, 2 fulles de llorer
2 tasses d'aigua, oli d'oliva, sal marina, comí o fines herbes (opcional)

Elaboració:

Netejar les lenties i posar-les a bullir amb l'aigua i el llorer. durant els primers 5 minuts anar retirant l'espuma. Tapar i baixar a foc mig-baix durant 40 minuts. Al final de la cocció afegir-hi un polsim de sal. Treure'n el líquid i passar-ho per la batidora fina a aconseguir una textura espessa. Saltejar la ceba i l'all amb una mica d'oli i sal sense tapar durant uns 10 minuts. Barrejar el puré de lenties amb la ceba i l'all i afegir si volem el comí o les fines herbes. Ho deixem reposar per 1 hora a la nevera i fem petites hamburgueses. Les passem per la planxa amb una mica d'oli.

Les podem acompanyar amb un panet i una mica d'amanida. És una bona opció per fer que els nens mengin les lenties d'una manera diferent. També podem utilitzar les lenties ja cuites o de pot.

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



Què menjarem a l'abril?

Menús Abril 2016

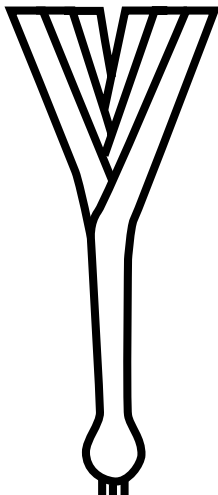
Costa i Llobera

GCN MENJADORS

SERVEIS D'ESPLAI

ESPAI MIGDIA

INFANTIL



Menús Abril 2016

COSTA I LLOBERA
GCN MENJADORS
SERVEIS D'ESPLAI
ESPAI MIGDIA
Infantil

| Abril | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|------------------------------|--|--|--|---|---|
| Dinar Del 4 al 8 | Bledes amb patates Croquetes de bacallà amb amanida variada Fruita | Arròs amb verdures Falafel amb amanida Taronja tallada amb sucre morè | Cuscús amb verdures estofades Tires de gall d'indi arrebossat al forn amb tomàquet i pastanaga Fruita | Crema de pastanaga Mandonguilles de vedella i porc 100% ecològiques amb verdures Fruita | Tallarines amb salsa de tomàquet, ceba, carbassó i pastanaga Peix fresc ** fregit o al forn amb tomàquet amanit logurt (sucre morè opc.) |
| Sopar Del 4 al 8 | Pasta Peix blanc Fruita | Verdura Ou Fruita | Amanida Peix blau Làctic | Arròs a la cubana Fruita | Amanida Pa amb tomàquet, amb formatges i embotits Fruita |
| Dinar Del 11 al 15 | Espaguetis amb salsa quatre formatges Salsitxes amb samfaina Fruita | Crema de verdures Croquetes de pollastre amb amanida variada Flam (Fruita opcional) | Amanida de lleties amb tomàquet, ceba i olives Pollastre rostit amb samfaina Fruita | Patates gratinades al forn Peix fresc ** fregit o al forn amb amanida d'espinaacs frescos, tomàquet i pastanaga Fruita | Verdures saltejades Fricandó de vedella amb puré de poma Maduixes tallades amb sucre morè |
| Sopar Del 11 al 15 | Verdura Peix blau Fruita | Amanida Ou Fruita | Sopa de verdures Peix blanc Fruita | Verdura Ou Fruita | Pasta a la carbonara Làctic |
| Dinar Del 18 al 22 | Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de patates amb tomàquet amanit Fruita | Amanida de mongetes seques Bistec de vedella a la planxa amb patates rosses Fruita | Mongeta tendra amb patates Halibut amb tomàquet, patata i ceba al forn Fruita | Crema de porros Pollastre ecològic al forn amb suc, all, llimona i tomàquet Crema catalana | Espirals amb salsa de bolets Peix fresc ** fregit o al forn amb amanida Fruita |
| Sopar Del 18 al 22 | Crema de verdures Peix blau Fruita | Verdura Carn blanca Fruita | Sopa de pasta Pa amb formatges i embotits Làctic | Arròs Peix blanc Fruita | Pèsols Ou Fruita |
| Dinar Del 25 al 29 | Crema de carbassa Llom al forn amb suc i xampinyons Fruita | Amanida russa (maionesa opc.) Pollastre rostit amb samfaina Fruita | Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de carbassó Pinya tallada amb maduixes | Espaguetis a la bolonyesa amb salsa de tomàquet i proteïna vegetal Peix fresc ** fregit o al forn amb amanida Fruita | Pèsols i patata Hamburguesa de vedella i porc 100% ecològica al forn amb tomàquet amanit Formatge fresc amb codony (fruita opcional) |
| Sopar Del 25 al 29 | Llegum Ou Fruita | Amanida Peix blau Làctic | Crema de verdures Carn vermella Fruita | Verdura Carn blanca Fruita | Arròs Peix blanc Fruita |

* **Amanida variada:** enciam, tomàquet, pastanaga i olives

** **Peix fresc:** Maira, sardines, seifó, verat, tallahams, canana... Cuiinat segons el tipus de peix.

Fruita: Poma, plàtan, pera, taronja, maduixa nespra i pinya entre d'altres fruites de temporada.

| | | | | |
|----------------|---------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------|
| Berenar | logurt | Entrepà de pernil dolç | Entrepà de formatge | Pa i plàtan |
|----------------|---------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------|