

## Calendari estacional de productes de la terra a Catalunya

Novembre

**Verdures:** carxofa, moniato, carbassa, ceba tendra, ceba vermella, pebrot verd, pebrot vermell, espinacs, api, escarola, bròcoli, bròquil, col de bruselles, coliflor i bolets.

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

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 de tardor: Crema de carbassa i boniato

#### Ingredients:

- Carbassa
- Ceba
- Boniato
- Oli
- Sal

#### Elaboració:

Sofregim la ceba, la carbassa i el boniato. Bullim els ingredients fins que estiguin tous, triturem fins aconseguir la textura desitjada. Afegim un rajolí d'oli d'oliva i servim.

Aquesta recepta la va presentar la Martina Bruna a la rifa per guanyar una panera de productes ecològics de la Línia Verda a la passada Festa de l'Arbre.

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

# Què menjarem al novembre?

## Menús Novembre 2016

### Costa i Llobera

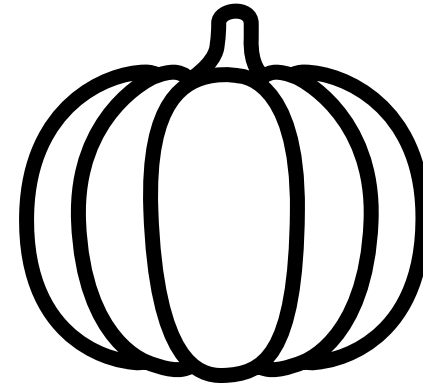
GCN MENJADORS

SERVEIS D'ESPLAI

ESPAI MIGDIA

**PRIMÀRIA**

**I SECUNDÀRIA**





## Menús Novembre 2016

**COSTA I LLOBERA**  
GCN MENJADORS  
SERVEIS D'ESPLAI  
ESPAI MIGDIA  
**Primària i  
Secundària**

Novembre	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar Del 31 al 4			Macarrons amb bolonyesa (proteïna vegetal) Truita de patates amb carbassó a la planxa Raïm	Arròs a banda Peix fresc**fregit o al forn amb amanida variada* logurt	Crema de carbassa Hamburguesa eco amb patates panadera Fruita de temporada
Sopar Del 31 al 4			Crema de verdura Peix blau Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	Llegum Ou Làctic
Dinar Del 7 al 11	Brou amb galets Truita de carbassó amb amanida variada* logurt	Saltejat de bledes amb patates Tall rodó a la jardinera Fruita de temporada	Crema de pastanaga Pizza del Xef Fruita de temporada	Estofat de mongeta seca Pollastre eco al forn amb all i llimona amb patates rosses Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc**fregit o al forn amb amanida variada* Fruita de temporada
Sopar Del 7 al 11	Verdura Peix blanc Fruita	Arròs amb llegums Làctic	Pasta Peix blau Fruits secs	Pa amb tomàquet amb embotit Fruita	Crema de verdures Ou Fruita
Dinar Del 14 al 18	Estofat de lleties Truita d'espínacs i patates amb amanida grega logurt	Bròquil amb patates Llibrets de llom arrebossats al forn amb puré de poma Fruita de temporada	Paella de verdures amb arròs integral Mandonguilles eco amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Espirals amb salsa de formatges suaus Lluç fresc al forn a les herbes provençals Rodanxes de taronja amb xocolata	Crema de carbassó Pollastre rostit amb ceba al forn i enciam, pipes i olives Fruita de temporada
Sopar Del 14 al 18	Pasta Peix blanc Fruita	Crema de verdures Carn blanca Fruita	Verdura Peix blau Fruits secs	Llegum Ou Fruita	Arròs Carn vermella Làctic
Dinar Del 21 al 25	Trinxat de la Cerdanya Botifarra amb ceba i pastanaga al forn Fruita de temporada	Cigrons estofats Croquetes de pernil amb amanida variada* Fruita de temporada	Arròs melós amb bolets frescos Truita francesa amb amanida variada* Fruita de temporada	Crema de porro Tires de gall d'indi arrebossat amb patates al caliu Fruita de temporada	Fideus a la cassola Peix fresc**fregit o al forn amb enciam i magrana logurt
Sopar Del 21 al 25	Crema de verdures Peix blanc Fruita	Pasta a la bolonyesa Fruits secs	Arròs Peix blau Fruita	Llegum Ou Làctic	Verdura Carn blanca Fruita

\*L'amanida variada inclou diversos d'aquests ingredients: Enciam, pastanaga, olives i pipes.

\*\*Peix fresc: Maira, sardines, seitó, verat, sorell, canana... Cuiinat segons el tipus de peix. Fruita: Magrana, mandarina, taronja, xirimoia, kiwi, castanya, caqui, poma i pera

Berenar (1r i 2n)	Entrepà de llonganissa	Entrepà de pernil dolç	Entrepà de formatge	Pa amb xocolata
	A partir de 3r, recomanem que dimarts i dijous els infants portin 1/2 peça/es de fruita per berenar			