

## Calendari estacional de productes de la terra a Catalunya

Octubre

**Verdures:** albergínia, nap, carbassa, carbassó, ceba tendra, ceba vermella, cogombre, enciam, mongeta tendra, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet, pastanaga, bledes, api, porro, remolatxa, bròcoli, bròquil, col, col llombarda i bolets.

**Fruïtes:** Albercoc, gerd, meló, nectarina, préssec, pruna, raïm, síndria, pere, mandarina, codony, poma, plàtan i kiwi.

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 (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: pollastre al curry (Familia Batalla)

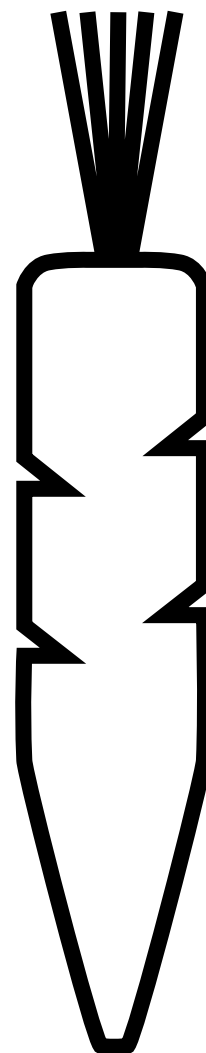
#### Ingredients:

- 3 pits de pollastre
- 3 cebes
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- Herbes de provença
- 1 cassola de ferro
- 1 estri de cuina de fusta

#### Elaboració:

- En una cassola de ferro posem una mica d'oli a foc lent.
- Tallem la ceba a trossos -no gaire petits- i la sofregim.
- Tallem els pits de pollastre a trossos i quan la ceba estigui una mica tendra els afegim a la cassola i salpebremun xic. Primer els posem a foc més fort i quan estiguin una mica daurat baixem a foc lent vigilant que no es cremi la ceba,
- Quan la ceba estigui daurada i el pollastre mig cuit, afegim una mica de curry (una culleradeta de café) i les herbes de provença. Deixar una estona remenant de tant en tant.
- Hopodem servir amb patates, verdures o arròs

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



# Què menjarem a l'octubre?

## Menús octubre 2016

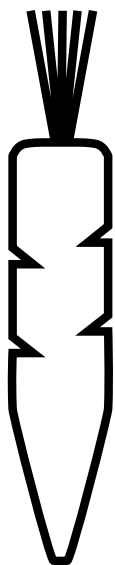
### Costa i Llobera

GCN MENJADORS

SERVEIS D'ESPLAI

ESPAI MIGDIA

Infantil



## Menús Ocubre 2016

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

Octubre	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar del 3 al 7	Crema de pastanaga i crostons Bistec de vedella a la planxa amb puré de patates Meló	Cigrons casolans amb arròs Truita de carbassó amb tomàquet amanit i olives logurt	Macarrons a la bolonyesa (proteïna vegetal) Peix fresc** en salsa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Remenat de bledes i patates Pollastre eco al forn al all i llimona amb amanida variada* Fruita de temporada	Dinar de Festa Major Crema catalana
Sopar del 3 al 7	Pasta Peix blau Fruita	Verdura Carn blanca Fruits secs	Verdura Carn vermella Làctic	Arròs 3 delícies Fruita	Llegum Ou Fruita
Dinar del 10 al 14	Sopa de verdures i pistons Fricandó de vedella amb bolets frescos Fruita de temporada	Espirals a la carbonara Truita paisana amb amanida variada* logurt	Festa	Crema de carabassa Tires de gall d'indi arrebossat al forn amb patates rosses Síndria	Arròs a banda Peix fresc** al forn amb amanida variada* Fruita de temporada
Sopar del 10 al 14	Arròs Peix blanc Fruits secs	Verdura Carn blanca Fruita		Pasta Peix blau Làctic	Crema de verdures Ou Fruita
Dinar del 17 al 21	Espagueti amb salsa de tomàquet Salsitxes al forn amb amanida variada* Fruita de temporada	Crema de carbassó Pollastre rostit al forn amb suc i picada amb patates panadera Kiwi	Llenties estofades amb arròs Truita de patates i espinacs amb amanida variada* Fruita de temporada	Paella mixta Peix fresc** fregit amb amanida variada* Formatge fresc i codonyat	Bròquil amb patates Hamburguesa de vedella i porc eco amb ceba al forn Fruita de temporada
Sopar del 17 al 21	Verdura Ou Fruita	Arròs Peix blau Fruita	Crema de verdura Carn vermella Fruits secs	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Làctic
Dinar Del 24 al 28	Arròs integral amb verduretes Truita de carbassó amb amanida variada* Fruita de temporada	Estofat de mongeta seca Croquetes de pollastre amb enciam i pipes de girasol logurt	Crema de porro Mandonguilles de vedella i porc eco a la jardinera amb patates guisades Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Pollastre rostit amb samfaina Fruita de temporada	Tallarines amb salsa de formatges suaus Peix fresc** al forn amb amanida variada* Raïm
Sopar del 24 al 28	Llegum Peix blau Fruita	Crema de verdura Carn vermella Fruita	Pasta Peix blau Fruita	Arròs Ou Làctic	Verdura Carn blanca Fruits secs

\***Amanida variada:** Inclou diversos d'aquests ingredients: enciam, tomàquet, cogombre, pastanaga, pipes i olives.

\*\***Peix fresc:** Bonítol, maire, llissa, seitó, sardina, tallahams, verat, melva... Cuiinat segons el tipus de peix.

**Fruites:** meló, nectarina, préssec, pruna, raïm, mandarina, taronja, magrana, caqui, kiwi, poma, pera, plàtan i pinya.

**Berenar**

**logurt i galetes**

**Entrepà de pernil dolç**

**Entrepà de formatge**

**Pa i plàtan**