

Setembre

Calendari estacional de productes de la terra a Catalunya

Verdures: Albergínia, nap, carbassa d'estiu, carbassó, ceba tendra, ceba vermella, cogombre, enciam, mongeta tendra, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet, pastanaga, bolets.

Fruïtes: Albercoc, figa, gerd, meló, nectarina, préssec, pruna, raïm, síndria, pera, mandarina, codony, poma.

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.

Salmó amd formatge de cabra i mel

Ingredients:

- Lloms de salmó
- Formatge de cabra
- Mel
- Anous

Elaboració:

En una safata amb oli es posen els lloms de salmó tallats per la meitat. El formatge es posa al mig. S'hi afegeix un ratjolí de mel i unes anous. Posar 20 minuts al forn.

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

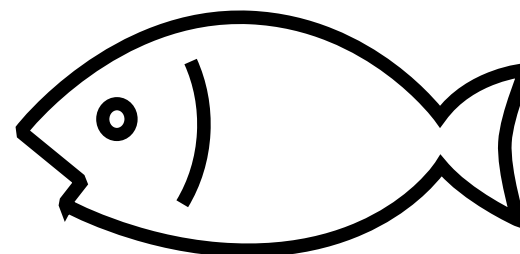
Per a qualsevol dubte o suggeriment podeu escriure a:
vocalia.alimentacio@gmail.com

Què menjarem al setembre?

Menús Setembre 2016

Costa i Llobera

GCN MENJADORS
SERVEIS D'ESPLAI
ESPAI MIGDIA
PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA





Menús Setembre 2016

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

Setembre	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar Del 12 al 16	Espirals amb salsa bolonyesa (proteïna vegetal) Truita de carbassó amb amanida variada* Síndria tallada	Crema de carabassa Tires de gall d'indi arrebossat al forn amb amanida variada* Fruita de temporada	Estofat de cigrons i arròs Croquetes de bacallà amb amanida variada* Fruita de temporada	Sopa de verdures i fideus Hamburguesa de vedella i porc eco amb puré de poma Fruita de temporada	Arròs integral saltejat amb verdures Peix fresc** al forn amb tomàquet amanit logurt
Sopar Del 12 al 16	Verdura Carn blanca Fruita	Empedrat de mongetes Làctic	Arròs a la cubana amb ou ferrat Fruita	Amanida Russa Peix blanc Fruits secs	Crema de verdures Carn vermella Fruita
Dinar Del 19 al 23	Mongeta tendra amb patates Escalopa de vedella al forn amb amanida variada* Fruita de temporada	Crema de pastanaga Paella mixta Flam (fruita opcional)	Amanida de lleties i arròs Pollastre eco al forn amb all, llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Patates gratinades al forn Peix fresc* *fregit amb tomàquet, cogombre i olives Raïm	Espaguetis amb salsa de formatges suaus Truita patates amb amanida variada* Fruita de temporada
Sopar Del 19 al 23	Pasta a la carbonara Fruita	Verdura Ou Làctic	Amanida variada Peix blanc Fruita	Estofat de llegums amb arròs Fruita	Crema de verdures Carn blanca Fruits secs
Dinar Del 26 al 30	Arròs integral amb salsa de tomàquet Estofat de gall d'indi amb amanida variada* Fruita de temporada	Mongetes estofades Truita d'espínacs i patates amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Crema de carbassó Pizza del Xef Meló tallat	Saltejat de bledes amb patates Mandonguilles de vedella i porc eco amb salsa de tomàquet logurt	Fideus a la cassola Lluç fresc al forn amb herbes provençals i amanida grega Fruita de temporada
Sopar Del 26 al 30	Amanida de llegum amb tonyina Fruita	Pasta amb bolonyesa vegetal logurt	Verdura Peix blau Fruits secs	Sopa de verdures i arròs Carn blanca Fruita	Pa amb tomàquet amb formatge i embotit Fruita
* Amanida Variada:	Enciam, tomàquet, cogombre, pastanaga, pipes i olives.				
** Peix fresc	Bonítol, maire, llissa, seitó, sardina, tallahams, verat, melva... Cuiinat segons el tipus de peix.				
Fruites	Síndria, meló, préssec, pruna, raïm, pera i poma entre d'altres fruites de temporada.				
Berenar	Entrepà de llonganisa	Entrepà de pernil dolç	Entrepà de formatge	Pa i xocolata	
	A partir de 3r, recomanem que dimarts i dijous els infants portin 1/2 peça/es de fruita per berenar				