

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, tallarines), sucre morè, sal marina, oli d'oliva verge, farina de blat, pa ratllat per arrebossar, pomes, taronges, peres, plàtans, fruites de temporada, llimones, cebes, enciams, pastanagues, carabassa, bledes, bròquil, porros, carxofes, 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 de granja nº1. Proteïna vegetal.



Recepta d'estiu: Batut de plàtan

Ingredients:

- plàtan
- llet
- sucre
- canyella

Elaboració:

Barrejar-ho i triturar-ho tot, posar a la nevera i beure ben fred.

Aquesta recepta la va presentar Dídac Anton Ruiz 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 2015

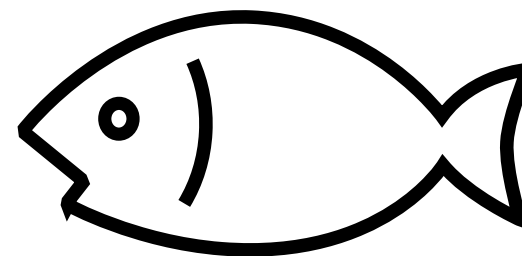
Costa i Llobera

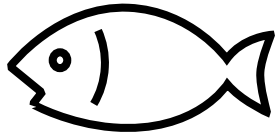
GCN MENJADORS

SERVEIS D'ESPLAI

ESPAI MIGDIA

P3





Menús Setembre 2015

COSTA I LLOBERA
GCN MENJADORS
SERVEIS D'ESPLAI
ESPAI MIGDIA
P3

Setembre	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar Del 14 al 18	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb amanida variada* Fruita	Vichyssoise freda (Crema de porros) amb crostons Llibrets de llom al forn amb amanida variada* logurt (sucre opcional)	Mongeta tendra amb patata Bistec a la planxa amb amanida variada* Fruita	Fideus a la cassola Peix fresc** fregit o al forn amb pastanaga Síndria tallada	Cigrons estofats Pollastre al forn amb suc a l'all i llimona amb patates rosses Fruita
Sopar Del 15 al 19	Verdura Carn vermella Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Arròs amb llegum Fruits secs	Crema de verdures Ou Fruita	Pa amb tomàquet amb formatges i embotits Fruita
Dinar Del 21 al 25	Crema de pastanaga Tires de gall d'indi arrebossat al forn amb patates xips Fruita	Llenties amb verdures Truita a la francesa amb amanida variada* Meló tallat	Arròs a banda Peix fresc** fregit o al forn amb enciam i pastanaga Flam (fruita opcional)	Festa _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Macarrons amb salsa de tomàquet Peix fresc** fregit o al forn amb enciam i pastanaga logurt (sucre opcional)
Sopar Del 21 al 25	Amanida complerta d'arròs amb pernil, formatge... Fruita	Pasta a la bolonyesa Fruits secs	Verdura Ou Fruita	_____ _____ _____ _____ _____	Amanida verda Peix blau Làctic
Dinar Del 28 al 2 d'octubre	Espaguetis amb salsa de formatges suaus Truita a la francesa logurt (sucre opcional)	Sopa de verdures i arròs Botifarra al forn amb tomàquet amanit Fruita	Mongetes estofades Croquetes de pollastre amb amanida variada* Macedònia natural amb meló, poma, plàtan i suc de taronja	Patates gratinades al forn Peix fresc** fregit o al forn amb enciam i pastanaga Fruita	Crema de carbassa Mandonguilles de vedella i porc 100% ecològiques amb salsa de tomàquet i patates rosses Fruita
Sopar Del 28 al 2 d'octubre	Amanida completa de llegum amb tonyina i olives Fruita	Crema verdura Peix blanc Amanida de fruita	Verdura Ou Làctic	Pasta a la carbonara amb pernil dolç o bacon Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
* Amanida Variada:	Inclou diversos d'aquests ingredients: enciam, tomàquet, pebrot, cogombre, pipes, pastanaga i olives.				
** Peix fresc	Maira, sardines, saitó, verat, tallahams, canana... Cuiinat segons el tipus de peix.				
Fruites	Poma, plàtan, pera, albercoc, pruna, préssec, meló i síndria entre d'altres fruites de temporada.				
Berenar	logurt	Pa amb xocolata	Entrepà de formatge	Pa i plàtan	

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, tallarines), sucre morè, sal marina, oli d'oliva verge, farina de blat, pa ratllat per arrebossar, pomes, taronges, peres, plàtans, fruites de temporada, llimones, cebes, enciams, pastanagues, carabassa, bledes, bròquil, porros, carxofes, 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 de granja nº1. Proteïna vegetal.



Recepta d'estiu: Batut de plàtan

Ingredients:

- plàtan
- llet
- sucre
- canyella

Elaboració:

Barrejar-ho i triturar-ho tot, posar a la nevera i beure ben fred.

Aquesta recepta la va presentar Dídac Anton Ruiz 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 2015

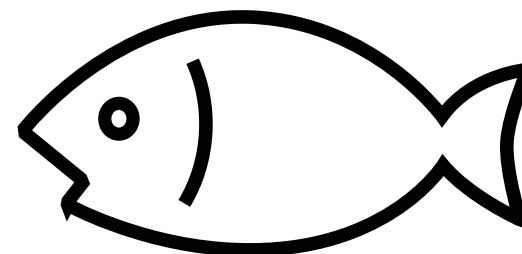
Costa i Llobera

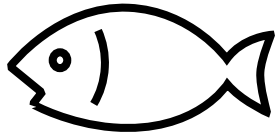
GCN MENJADORS

SERVEIS D'ESPLAI

ESPAI MIGDIA

P4 | P5





Menús Setembre 2015

COSTA I LLOBERA
GCN MENJADORS
SERVEIS D'ESPLAI
ESPAI MIGDIA
P4 i P5

Setembre	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar Del 14 al 18	Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de carbassó i patata amb amanida variada* Fruita	Vichyssoise freda (Crema de porros) amb crostons Llibrets de llom al forn amb amanida variada* Formatge fresc amb codony (fruita opc.)	Amanida russa (maionesa opcional) Bistec a la planxa amb amanida variada* Fruita	Fideus a la cassola Peix fresc** fregit o al forn amb pastanaga Síndria tallada	Cigrons estofats Pollastre al forn amb suc a l'all i llimona amb patates rosses Fruita
Sopar Del 15 al 19	Verdura Carn vermella Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Arròs amb llegum Fruits secs	Crema de verdures Ou Fruita	Pa amb tomàquet amb formatges i embotits Fruita
Dinar Del 21 al 25	Crema de pastanaga Tires de gall d'indi arrebossat al forn amb patates xips Fruita	Llenties amb verdures Trita a la francesa amb amanida variada* Meló tallat	Arròs a banda Peix fresc** fregit o al forn amb enciam i pastanaga Flam (fruita opcional)	Festa	Macarrons amb salsa de ceba, tomàquet, carbassó i pastanaga Hamburguesa de vedella i porc 100% ecològica amb ceba i tomàquet al forn Fruita
Sopar Del 21 al 25	Amanida complerta d'arròs amb pernil, formatge... Fruita	Pasta a la bolonyesa Fruits secs	Verdura Ou Fruita		Amanida verda Peix blau Làctic
Dinar Del 28 al 8 d'octubre	Espaguetis amb salsa de formatges suaus Trita de patates i espinacs al forn amb amanida variada* logurt (sucre opcional)	Sopa de verdures i arròs Botifarra al forn amb tomàquet amanit Fruita	Mongetes estofades Croquetes de pollastre amb amanida variada* Macedònia natural amb meló, poma, plàtan i suc de taronja	Patates gratinades al forn Peix fresc** fregit o al forn amb enciam i pastanaga Fruita	Crema de carbassa Mandonguilles de vedella i porc 100% ecològiques amb salsa de tomàquet i patates rosses Fruita
Sopar Del 28 al 2 d'octubre	Amanida completa de llegum amb tonyina i olives Fruita	Crema verdura Peix blanc Amanida de fruita	Verdura Ou Làctic	Pasta a la carbonara amb pernil dolç o bacon Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
* Amanida variada:	Inclou diversos d'aquests ingredients: enciam, tomàquet, pebrot, cogombre, pipes, pastanaga i olives.				
** Peix fresc	Maira, sardines, saitó, verat, tallahams, canana... Cuiinat segons el tipus de peix.				
Fruites	Poma, plàtan, pera, albercoc, pruna, préssec, meló i síndria entre d'altres fruites de temporada.				
Berenar	logurt	Pa amb xocolata	Entrepà de formatge	Pa i plàtan	

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, tallarines), sucre morè, sal marina, oli d'oliva verge, farina de blat, pa ratllat per arrebossar, pomes, taronges, peres, plàtans, fruites de temporada, llimones, cebes, enciams, pastanagues, carabassa, bledes, bròquil, porros, carxofes, 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 de granja nº1. Proteïna vegetal.



Recepta d'estiu: Batut de plàtan

Ingredients:

- plàtan
- llet
- sucre
- canyella

Elaboració:

Barrejar-ho i triturar-ho tot, posar a la nevera i beure ben fred.

Aquesta recepta la va presentar Dídac Anton Ruiz 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 2015

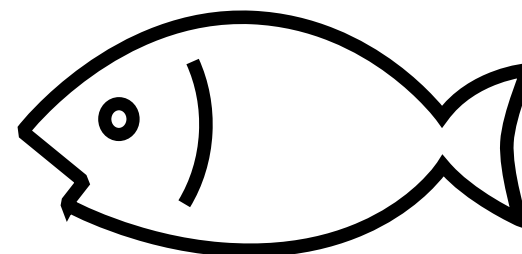
Costa i Llobera

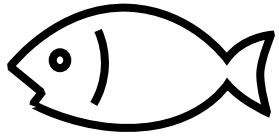
GCN MENJADORS

SERVEIS D'ESPLAI

ESPAI MIGDIA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA





Menús Setembre 2015

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

Setembre	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar Del 14 al 18	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa i/o salsitxes amb amanida variada* Fruita	Vichyssoise freda (Crema de porros) amb crostons Llibrets de llom al forn amb amanida variada* Formatge fresc amb codony (fruita opc.)	Amanida russa (maionesa opcional) Escalopa al forn amb amanida variada* Fruita	Fideus a la cassola Peix fresc** fregit o al forn amb pastanaga Síndria tallada	Amanida de cigrons amb tomàquet trossejat i olives Pollastre ecològic al forn amb suc a l'all i llimona amb patates rosses Fruita
Sopar Del 15 al 19	Verdura Carn vermella Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Arròs amb llegum Fruits secs	Crema de verdures Ou Fruita	Pa amb tomàquet amb formatges i embotits Fruita
Dinar Del 21 al 25	Crema de pastanaga Pizza del Xef Fruita	Llenties amb verdures Truita de patata i ceba Meló tallat	Arròs a banda Peix fresc** fregit o al forn amb enciam i pastanaga Flam (fruita opcional)	Festa	Cuscús amb salsa de ceba, tomàquet, carbassó, i pastanaga Hamburguesa de vedella i porc 100% ecològica amb ceba i tomàquet al forn Fruita
Sopar Del 21 al 25	Amanida complerta d'arròs amb pernil, formatge... Fruita	Pasta a la bolonyesa Fruits secs	Verdura Ou Fruita		Amanida verda Peix blau Làctic
Dinar Del 28 al 8 d'octubre	Espaguetis amb salsa de formatges suaus Truita de patates i espinacs al forn amb amanida variada* Fruita	Sopa de verdures i arròs Botifarra al forn amb amb samfaina logurt (sucre opcional)	Mongetes estofades Croquetes de pollastre amb amanida variada* Macedònia natural: meló, poma, plàtan i suc de taronja	Patates gratinades al forn Peix fresc** fregit o al forn amb enciam i pastanaga Fruita	Crema de carbassa Mandonguilles de vedella i porc 100% ecològiques amb salsa de verdures i patates rosses Fruita
Sopar Del 28 al 2 d'octubre	Amanida completa de Llegum amb tonyina i olives Fruita	Crema verdura Peix blanc Amanida de fruita	Verdura Ou Làctic	Pasta a la carbonara amb pernil dolç o bacon Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
* Amanida variada:	Inclou diversos d'aquests ingredients: enciam, tomàquet, pebrot, cogombre, pipes, pastanaga i olives.				
** Peix fresc	Maira, sardines, saitó, verat, tallahams, canana... Cuiinat segons el tipus de peix.				
Fruites	Poma, plàtan, pera, albercoc, pruna, préssec, meló i síndria entre d'altres fruites de temporada.				
Berenar (1r i 2n)	Entrepà de llonganissa	Pa amb xocolata	Entrepà de formatge	Pa i plàtan	
	A partir de 3r, recomanem que dimarts i dijous els infants portin 1/2 peça/es de fruita per berenar				