

m-penta



Menú Octubre 2020

Menjadors escolars diferents

3 preguntes i respostes per entendre els nostres menús

Els menús que fem a m-penta són vius, és a dir, cada mes són diferents per tal d'adaptar-los a la **temporalitat dels productes i als infants**.

A més, estan elaborats segons les línies que estableix el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, revisats per un equip de dietistes i nutricionistes i avalat pel PREME (Programa de Revisió de Menús Escolars).



Per què hi ha àpats amb proteïna vegetal?

Perquè el Departament de Salut de la Generalitat, en la seva tasca de revisió i control dels menús escolars recomana **reduir la proteïna d'origen animal i per tant potenciar la proteïna d'origen vegetal**. És a partir d'aquests estudis i recomanacions que els nostres menús es van adaptant i, de manera progressiva, anem introduint alguns àpats que continguin proteïna vegetal en substitució de la proteïna animal. Un exemple d'això són els àpats que tenen el llegum de segon plat, combinat amb un primer plat de cereal o els diversos tipus de pasta amb bolonyesa vegetal de llegums.

Per què als menús no surt el nom de la fruita?

Perquè **comprem la fruita cada setmana als productors i pagesos** i ens recomanen la que està en el seu punt de maduració. Així, els cuiners i cuineres de les nostres escoles cada setmana trien la fruita més adequada per a les postres de cada dia.

També ens adaptem a les quantitats i tipologies de fruita que conreen a les diverses zones frutícoles de Catalunya.



Per què consumim lactis de La Fageda i del Montseny?

Perquè a **m-penta** estem **compromesos amb el territori, la proximitat i els valors socials**. Consumim **iogurts de La Fageda** perquè són una organització que promouen la integració social de col·lectius vulnerables. També consumim **iogurts de la Granja del Montseny** perquè són productes artesanals, de proximitat i ecològics. Aquests, els servim amb fruita trossejada a les nostres cuines per tal d'introduir la fruita d'una manera diferent a l'habitual.

Una recepta per fer amb els infants...

Estofat de bolets, poma i castanyes

INGREDIENTS

- 12 castanyes somalles cuites
- 2-3 xampinyons
- 2-3 rovellons
- 2 grapats de camagroc
- 1 ceba mitjana
- 1 gra d'all gran
- 1 poma golden
- Aigua mineral
- Oli d'oliva verge extra
- Tamari
- Sal marina
- Llorer i farigola

PREPARACIÓ

1. Escalfeu una paella amb oli d'oliva verge extra.
2. Peleu i tal·leu la ceba a mitges llunes i salteu durant 7 minuts a foc mitjà.
3. Afegiu l'all picat i salteu 3 minuts més.
4. Lamineu els xampinyons i els rovellons i poseu a la paella, amb els camagroc.
5. Afegiu 2-3 fulles de llorer i unes branquetes de farigola. Saltar uns 5 minuts.
6. Afegiu les castanyes, juntament amb un fons d'aigua (aproximadament 1 dit) i 2 cullerades soperes de tamari. Barregeu i cuineu tapat uns 15 minuts.
7. Peleu la poma i tal·leu-la a mitja llunes.
8. Afegiu la poma a la paella i cuineu tapat uns 5 minuts més. Si l'aigua s'evapora, afegiu-hi un rajolí més perquè no s'enganxi.
9. Quan la poma estigui tendra, apagueu el foc i retireu.

La recomanació del mes

Boletaires

Imagina't que ets al mig del bosc, tanques els ulls i t'omple els pulmons d'aire fresc. El sol i la pluja garanteixen una bona collita de deliciosos bolets. T'has llevat ben d'hora amb el cistell a punt per a la gran col·lecta. Fins i tot tens preparada una paella per gaudir dels gustosos bolets que segur que trobes al llarg de la jornada. Avui serà un gran dia! Agafa bolets, vigila amb els bolets verinosos, cuina'ls i gaudeix-ne.

Editorial: Devir
Llengua: català
Edat: a partir de 10 anys
Jugadors: 2
Durada: 30 minuts
Categoria: familiar



Racions: 2

Dificultat: baixa

I a més...

Apta per a dietes sense lactosa-PLV, ovo-lacteo vegetarians. Si la civada és certificada sense gluten també és apta per a dietes sense gluten.

Menú octubre 2020

Especial
celíac

Escola
Ildefons
Cerdà



Dinars
m-penta

Passeig dels Esports, 16
Sant Celoni 08470
93 867 05 48
www.mpenta.net

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1/10
Fesolets amb suc
Ous al plat amb llit de patata
i tomàquet amanit amb oli
d'alfabrega
Fruita

2/10
Arròs a la cubana
Daus de mussola a l'andalus
amb enciam i blat de moro
Iogurt ecològic del Montseny

2

5/10
Amanida de lleties
Truita de patata i ceba amb
enciam i cogombre amanits
Fruita

6/10
Arròs cremós amb bolets i
verdures
Lluç al forn amb llit de ceba
dolça
Fruita

7/10
Sopa minestrone
Estofat de vedella
Fruita

8/10
Bròquil i patata
Pit de pollastre a la provençal
amb tomàquet amanit
Fruita

9/10
Pasta a la napolitana
Calamars a la romana amb blat
de moro i pastanaga
Iogurt del Montseny amb
confitura

3

12/10

FESTIU

13/10
Pasta amb oli d'oliva i parmesà
Llenguadina arrebossada amb
tomàquet i olives amanits
Fruita

14/10
Crema de pastanaga i lletia
vermella
Ous remenats amb hortalisses
Fruita

15/10
Amanida completa amb
tomàquet, formatge fresc, i
vinagreta de magrana
Paella
Fruita

16/10
Purè de patata gratinat
Costellam de porc rostit al forn
amb mel amb pastanaga ratllada
Iogurt ecològic del Montseny

4

19/10
Crema carbassó amb **crostonets**
de pa
Pasta amb bolonyesa vegetal
Fruita

20/10
Cigró menut del vallès amb suc
Bacallà amb samfaina amb
enciam i blat de moro
Fruita

21/10
Patata i mongeta tendra
Pit de pollastre amb salsa de
castanyes
Fruita

22/10
MENJARS DEL MÓN
MÈXIC

23/10
Arròs integral amb tomàquet i
orenga
Ous farcits amb tonyina i llit
d'enciam en juliana
Iogurt ecològic del Montseny

5

26/10
Pasta amb crema de formatges
Lluç enfarinat
amb enciam i pebrot amanit
Fruita

27/10
Pèsols amb patata
Truita de carbassó i ceba amb
fulla de roure
Fruita

28/10
Arròs saltejat amb verdures
Suquet de peix de llotja
Fruita

29/10
Escudella de carbassa
Botifarra de Vic amb moniato
Fruita

30/10
Coca de recapte amb enciam
amanit
Lleties guisades
Fruita
Iogurt ecològic del Montseny

*Tots els aliments marcats en vermell són adaptacions del menú. La resta estan fets per nosaltres i no porten l'al·lèrgen.
* En els menús especials, la proposta de sopar cal adaptar-la a les diferents necessitats alimentàries.

* El pollastre que utilitzem és groc català, criat a granges catalanes i alimentat amb cereals.
* Les carns provenen de les granges de la Cooperativa de Vic: el porc és raça Duroc, una raça que té la carn de més qualitat, més tendra i gustosa.
* Les fruites i verdures del menú són de temporada, de proximitat, ecològiques o de producció integrada.
* Els peixos que cuinem habitualment són: lluç, bacallà i llenguadina.El caldo de peix està fet amb peix de roca de lloges catalanes.

Menú octubre 2020

Escola
Ildefons
Cerdà

Propostes per sopar
Una proposta per sopar
nutricionalment completa i
equilibrada amb el menú del
migdia.



Passeig dels Esports, 16
Sant Celoni 08470
93 867 05 48
www.mpenta.net

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1				1/10 Verdura Gall dindi Fruita	2/10 Amanida Broquetes de pollastre Fruita
2	5/10 Pasta Peix blanc Fruita	6/10 Amanida verda Llegum Fruita	7/10 Crema de verdures Ou Fruita	8/10 Escalivada Peix blau Iogurt	9/10 Pèsols Conill Fruita
3	12/10	13/10 Verdura amb patata Gall dindi Iogurt	14/10 Pasta amb verdura Calamars Fruita	15/10 Sopa de brou Llegum Fruita	16/10 Amanida grega Trita de verdura Fruita
4	19/10 Cus-cús amb verdura Peix blanc Fruita	20/10 Crema de verdura Gall dindi Iogurt	21/10 Arròs Ou Fruita	22/10 Verdura Pollastre Fruita	23/10 Amanida de llegum Peix blau Fruita
5	26/10 Arròs amb verdura Conill Iogurt	27/10 Pasta Pollastre Iogurt	28/10 Crema de llegum Ou Fruita	29/10 Verdura amb patata Peix blau Fruita	30/10 Graellada de verdura Peix blanc Fruita

* El pollastre que utilitzem és groc català, criat a granges catalanes i alimentat amb cereals.

* Les carns provenen de les granges de la Cooperativa de Vic: el porc és raça Duroc, una raça que té la carn de més qualitat, més tendra i gustosa.

* Les fruites i verdures del menú són de temporada, de proximitat, ecològiques o de producció integrada.

* Els peixos que cuinem habitualment són: lluç, bacallà i llenguadina. El caldo de peix està fet amb peix de roca de lloges catalanes.