

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 lactosa- PLV

Escola Ildefons Cerdà



Dinars

m-penta

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

**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.*

	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'andalusa amb enciam i blat de moro Iogurt de soja
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 Espaguetis a la napolitana Calamars a la romana amb blat de moro i pastanaga Iogurt de soja
3	12/10 FESTIU	13/10 Llacets amb oli d'oliva i tomàquet Llenguadina arrebossada amb tomàquet i olives amanits Fruita	14/10 Crema de pastanaga i lletia vermella Ous remenats amb hortalisses Fruita	15/10 Amanida complerta amb tomàquet, i vinagreta de magrana Paella Fruita	16/10 Puré de patata gratinat Costellam de porc rostit al forn amb mel amb pastanaga ratllada Iogurt de soja
4	19/10 Crema carbassó amb crostonets de pa Macarrons 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 de soja
5	26/10 Espirals amb crema de bolets 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

** 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 llotges catalanes.*

Menú octubre 2020

Escola
Ildefons
Cerdà

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



m-penta

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 Truita 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 llotges catalanes.*