

m-penta



# Menú Novembre 2020

Menjadors escolars diferents

## Educar en l'autonomia: ajudar a créixer

L'autonomia és una capacitat que cal anar entrenant, els infants no neixen autònoms, necessiten dels adults per a poder sobreviure. Però a mesura que es fan grans és tasca també dels adults educar-los en l'autonomia, per tal que esdevinguin adults independents i autònoms.

**Maria Montessori**, una pedagoga italiana nascuda a finals del S. XIX, va crear el seu propi mètode educatiu a partir de l'observació del comportament dels infants. Aquest es basava, principalment, en desenvolupar l'autonomia del nen/a. La seva aplicació implicava tant a famílies com a mestres, ja que l'educació i l'aprenentatge són tan a dins com a fora de l'aula.

Defensava que a l'infant se li ha de transmetre el sentiment de ser capaç d'actuar sense dependre constantment de l'adult, fomentant la seva curiositat i creativitat per tal que aprengui a pensar i actuar de manera autònoma.

Quan un infant és capaç de vestir-se o desvestir-se sol, recollir les joguines, regar les plantes, ajudar a preparar l'esmorzar... està treballant la seva autonomia alhora que n'obté una recompensa: la satisfacció de veure com es fa gran i l'augment de la confiança en si mateix.

Al menjador de l'escola també treballem per al desenvolupament de l'autonomia dels infants des de ben petits i potenciem que facin les coses per ells mateixos: aprenen a parar i desparar taula, a menjar sols, a mantenir net l'entorn, cordar i descordar la bata ...

### Per saber-ne més...

Una pel·lícula que explica la biografia de M. Montessori i el seu mètode educatiu: "*Maria Montessori, una vida dedicada a los niños*" (*Maria Montessori, una vita per i bambini*).

De l'any 2007 i del director Gianluca Maria Tavarelli.

## La recomanació del mes



A partir de 10 anys  
Autor: Òscar Julve  
Editorial: La Galera

### La meva primera guia de bolets

Quan tot just els bolets treuen el nas per sota la pinassa, res millor que anar amb un cistellet al braç i aquesta guia de butxaca a la mà. La guia conté 15 fitxes dels bolets més comuns, el decàleg del boletaire, consells per anar pel bosc, mites i llegendes de bolets i moltes altres curiositats. Ha estat elaborada amb l'assessorament de la Societat Catalana de Micologia.

## Una recepta per fer amb els infants...

### Croquetes de bolets

#### INGREDIENTS

Ingredients per a unes 20 croquetes

- 250 gr bolets frescos
- 500ml llet
- 80 gr farina
- 80gr mantega
- ½ ceba picada
- Sal
- Pebre
- Nou moscada
- Ou batut i pa ratllat per arrebossar

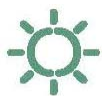
#### PREPARACIÓ

1. Sofregim la ceba amb la mantega en una cassola i quan comenci a daurar afegim els bolets (ja nets) i deixem coure al gust o fins que l'aigua s'evapori.
2. Un cop cuits els bolets incorporem la farina i treballem la massa a foc suau fins que es desenganxi de la cassola. Després afegim la llet calenta, un polsim de sal, de pebre i de nou moscada. Seguim treballant la massa a foc suau i que es cogui sense deixar de remenar durant uns cinc minuts.
3. La deixem refredar a la nevera. Un cop refredada fem les croquetes i arrebossam amb l'ou batut i el pa ratllat.
4. Escalfem oli a una paella i fregim les croquetes a poc a poc per no fer baixar la temperatura de l'oli.

# Menú Novembre 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	2/11 "Posa-li Salsa": <b>Pasta s/gluten</b> amb la salsa que triis Lluç al forn amb enciam llarg i blat de moro Fruita	3/11 Arròs amb tomàquet i orenga Pollastre rostit a la manresaneta Fruita	4/11 <b>Sopa de Peix de roca</b> Gratén de patata amb bolonyesa de cigró i bolets Fruita	5/11 Fesolet sortint de l'olla Truita de patata amb enciam de fulla de roure i vinagreta de panses Fruita	6/11 Coliflor amb patata <b>Llibrets de llom</b> amb enciam amanit Iogurt del Montseny
2	9/11 Llenties amb suc Ous remenats amb gambetes Fruita	10/11 Crema de carbassa amb pipes Hamburguesa de vegetal casolana amb amanida Fruita	11/11 "FES-TA" l'AMANIDA <b>Pasta s/gluten</b> a la cassola Fruita	12/11 <b>MENJARS DEL MÓN</b> <b>Xina</b>	13/11 Patata i mongeta tendra Bacallà gratinat Amanida Iogurt de la Fageda
3	16/11 Arròs integral a la cubana Truita de carbassó i ceba amb enciam i magrana Fruita	17/11 <b>Escudella amb Pasta s/gluten</b> <b>Carn d'olla (pilota, patata, i la</b> <b>verdura )</b> amb tomàquet amanit Fruita	18/11 <b>Coca s/gluten</b> amb tomàquet, formatge i alfàbrega Cigró menut saltat amb espinacs Fruita	19/11 <b>Pasta s/gluten</b> al pesto sicilià (amb tomacons) Peix fresc de llotja al forn Fruita	20/11 Trinxat de col i moniato Pollastre a l'allet amb enciams amanits Iogurt del Montseny amb confitura de pressec
4	23/11 Minestra de tardor Broqueta de gall dindi marinada amb enciam i pastanaga Fruita	24/11 Mongetes seques <b>amb picada</b> Ous al plat amb patata Fruita	25/11 <b>Pasta s/gluten</b> a la carbonara <b>Pollastre arrebossat s/gluten</b> amb amanida Fruita	26/11 Crema de pastanaga i monitato amb <b>crostons de pa</b> Lassanya de lletia vermella i bolets Fruita	27/11 Arròs a la milanesa Lluç al forn amb llit de tomàquet amb enciam i blat de moro Iogurt del Montseny
5	30/11 <b>Pasta s/gluten</b> amb Napolitana <b>Llengadina a l'andalusa</b> amb amanida de citrics Fruita				

\*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 llotges catalanes.

# Menú Novembre 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	2/11 Saltejat de verdura i llegum Ou Fruita	3/11 Crema de verdura Calamars Iogurt	4/11 Cuscús amb verdura Gall dindi Fruita	5/11 Arròs Peix blau Fruita	6/11 Hummus de llegum Broquetes de pollastre Fruita
2	9/11 Verdura amb patata Peix blanc Fruita	10/11 Sopa d'arròs Cuixetes de pollastre Fruita	11/11 Patates estofades Peix blau Iogurt	12/11 Crema de llegum Truita de verdura Fruita	13/11 Pasta Conill Fruita
3	16/11 Llegum Peix blau Iogurt	17/11 Escalivada amb patata caliu Croquetes vegetals Fruita	18/11 Verdura i patata Gall dindi Fruita	19/11 Crema de verdura Llegum amb arròs Fruita	20/11 Amanida grega Ous Fruita
4	23/11 Pasta amb verdura Peix blanc Fruita	24/11 Sopa amb arròs Llom Fruita	25/11 Amanida amb llegum Peix blau Iogurt	26/11 Quinoa amb verdura Truita de formatge Fruita	27/11 Pèsols amb patata Pollastre Fruita
5	30/11 Crema de verdura Gall dindi 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, llenguadina i peix fresc de llotja. El caldo de peix està fet amb peix de roca de llotges catalanes.*