

# BASAL ESCOLES BRESSOL AMB BERENARS - SETEMBRE

2023-2024

DILLUNS

DIMARTS

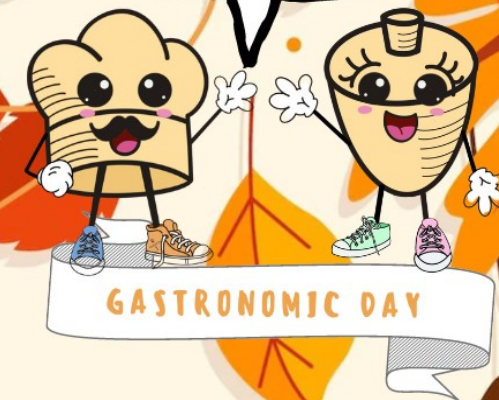
DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

|                                                |                                                |                                                                                      |                                                                         |                                                        |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>4</b>                                       | <b>5</b>                                       | <b>6</b>                                                                             | <b>7</b>                                                                | <b>8</b>                                               |
| Crema de carbassó                              | Cigrons i patata amb oli d'oliva               | Macarrons amb tomàquet i formatge                                                    | Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)                     | Ensalada russa                                         |
| Truita de patata amb enciam i olives           | Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro | Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet                                   | Filet de llengüadina arrebossada amb enciam i llavors de carbassa       | Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga           |
| Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                                                                  | Fruita de temporada                                                     | Iogurt                                                 |
| Pa amb formatge i fruita                       | Fruita i iogurt                                | Cereals sense cucre i iogurt                                                         | Llet amb coca                                                           | Fruita i palets de pa integral                         |
| <b>11</b>                                      | <b>12</b>                                      | <b>13</b>                                                                            | <b>14</b>                                                               | <b>15</b>                                              |
| <b>FESTA</b>                                   | Llenties estofades amb verdures                | Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet                                                 | Crema de pastanaga                                                      | Amanida de pasta amb salsa rosa                        |
|                                                | *Nuggets de bròquil amb enciam i tomàquet      | Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga | Truita de patata i carbassó amb enciam i olives                         | Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol     |
|                                                | Iogurt                                         | Fruita de temporada                                                                  | Fruita de temporada                                                     | Fruita de temporada                                    |
|                                                | Fruita i palets de pa integral                 | Cereals sense cucre i iogurt                                                         | Fruita i iogurt                                                         | Llet amb coca                                          |
| <b>18</b>                                      | <b>19</b>                                      | <b>20</b>                                                                            | <b>21</b>                                                               | <b>22</b>                                              |
| Crema de carbassa i mongetes seques            | Arròs amb verdures i tomàquet                  | Cigrons estofats amb verdures                                                        | Farfalle al pesto                                                       | Bròquil i patata                                       |
| Truita de patata amb enciam i olives           | Escalopa de llom amb enciam i tomàquet         | Bacallà amb samfaina                                                                 | Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro            | Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons  |
| Iogurt                                         | Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                                                                  | Fruita de temporada                                                     | Fruita de temporada                                    |
| Fruita i palets de pa integral                 | Fruita i iogurt                                | Cereals sense cucre i iogurt                                                         | Pa amb formatge i fruita                                                | Llet amb coca                                          |
| <b>25</b>                                      | <b>26</b>                                      | <b>27- Dia mundial de la llimona</b>                                                 | <b>28</b>                                                               | <b>29</b>                                              |
| Llenties amb arròs                             | Mongeta tendra, patata i pastanaga             | Sopa de peix amb pasta                                                               | Arròs amb xampinyons i tomàquet                                         | Cigrons amb patata i oli d'oliva                       |
| Hamburguesa de verdures amb enciam i pastanaga | Llom al forn amb salsa de poma i xips          | Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet                                 | Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol | Truita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro |
| Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                            | Iogurt de llimona                                                                    | Fruita de temporada                                                     | Fruita de temporada                                    |
| Pa amb formatge i fruita                       | Fruita i iogurt                                | Fruita i palets de pa integral                                                       | Cereals sense cucre i iogurt                                            | Llet amb coca                                          |

Benvinguts a aquest nou curs!!! Pels quals no ens coneixen, nosaltres som Gourmet i Sibarita. Ens encanta celebrar coses, per què no les celebrem junts??



La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació  $\geq 65^{\circ}\text{C}$ . Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació  $\leq 8^{\circ}\text{C}$ . Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

\*Tots els nuggets de bròquil o meitat de bròquil i meitat de pollastre. A elecció del centre

## DIA 30: DIA MUNDIAL DE LA LLIMONA

El Dia Mundial de la Llimona se celebra el 30 de setembre i té com a objectiu posar en valor la cadena global d'aquest cítric. Argentina és el país capdavanter en producció de llimones.

**DEFINICIÓ:** Fruit cítric comestible del llimoner, de color groc i de forma ovalada, que té un gust molt àcid i és molt aromàtic.

## PROPIETATS DE LA LLIMONA

Calma la set i fa baixar la febre.  
Refresca l'organisme.  
Serveix per prevenir la formació de pedres als ronyons.  
Té alt contingut en vitamina C.  
Inhibeix el desenvolupament de tumors de pulmó i de pell.  
Conté quasi 30 antioxidants.

## UNA FRASE FETA O ACUDIT

Si la vida et dona llimones, fes llimonada! segueix endavant amb el que t'ha tocat i, si pot ser, treu-hi tot el suc possible.

ACUDIT:

En una manifestació de llimones...  
- "Companys, lluitem perquè no ens exprimeixin!"

## UNA RECEPTE AMB LLIMONA

### Pollastre amb llimona

Ingredients:

- Cuixes de pollastre
- 3 cullerades de mantega o margarina fosa (opcional)
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 2 culleradetes d'orenga seca
- 1 culleradeta de pebre vermell fumat
- 4 grans d'all tritursats
- 2 cullerades de llimona
- Sal i pebre
- 1 llimona tallada a rodanxes
- Elaboració: Poseu-ho tot al forn a 180 °C. Es pot servir amb arròs, puré de patata, amanida, patates rostides...



*La Vostra Cuina*





RECOMANEM...

|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |
| Albergínia                                                                         | Enciam                                                                              | Bledes                                                                              | Pebrot vermell                                                                      |
|    |    |    |    |
| Carbassó                                                                           | Porro                                                                               | Meló                                                                                | Pera groga                                                                          |
|  |  |  |  |
| Taronja                                                                            | Pastanaga                                                                           | Raim                                                                                | Plàtan                                                                              |
|  |  |  |  |
| Tomàquet                                                                           | Mongeta tendra                                                                      | Poma                                                                                | Pruna                                                                               |

## Comencem amb un bon esmorzar!

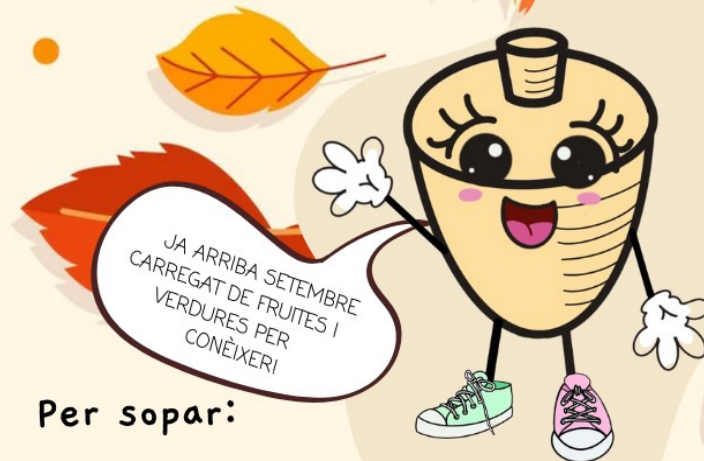
- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruites seques picades (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre.
- Iogurt natural amb arròs inflat i panses

## I a l'hora de l'esbarjo?

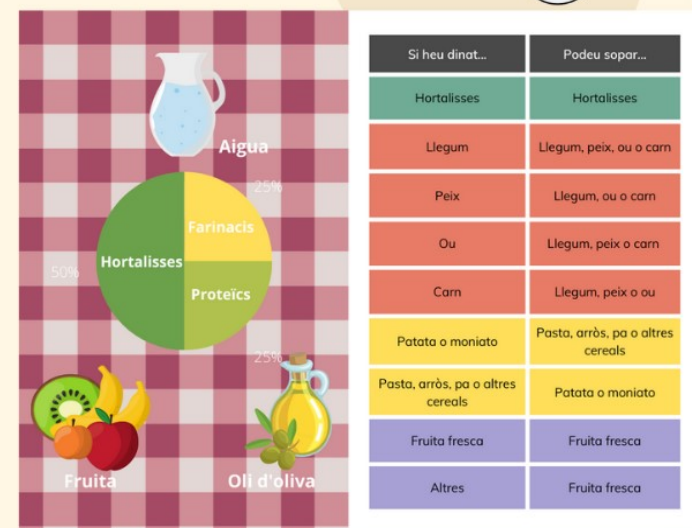
- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Bastonets de pastanaga, api i pa integral.

## Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de fruita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una peça de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca.



## Per sopar:



La Vostra Cuina