

# BASAL ESCOLES BRESSOL AMB BERENARS OCTUBRE

2023-2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| 2                                                                                                                                                                                      | 3                                                                                                                                            | 4                                                                                                                                                              | 5                                                                                                                                                | 6                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Macarrons amb tomàquet<br>Bunyols de bacallà amb bastonets de pastanaga<br>Fruita de temporada<br><i>Pa amb formatge i fruita</i>                                                      | Crema de carbassó<br>Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i olives<br>Fruita de temporada<br><i>Fruita i iogurt</i>                      | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Lluç al forn amb all i julivert amb xips<br>Iogurt<br><i>Fruita i palets de pa integral</i>                                     | Mongetes seques estofades<br>Truita amb formatge i amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada<br><i>Cereals sense sucre i iogurt</i> | Coliflor i patata<br>Pit de pollastre a la planxa amb salsa d'ametlles i amanida<br>Fruita de temporada<br><i>Llet amb coca</i>  |
| 9                                                                                                                                                                                      | 10                                                                                                                                           | 11                                                                                                                                                             | 12                                                                                                                                               | 13                                                                                                                               |
| Crema d'espínacs amb formatge<br>Filet de llengüadina arrebossada amb enciam i llavors de carbassa<br>Fruita de temporada<br><i>Pa amb formatge i fruita</i>                           | Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)<br>Truita de patata amb enciam i olives<br>Fruita de temporada<br><i>Fruita i iogurt</i> | Pasta amb salsa de carbassa<br>Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga<br>Iogurt<br><i>Fruita i palets de pa integral</i>                                 | FESTA                                                                                                                                            |                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  | Mongeta tendra, patata i pastanaga<br>Pollastre al curri amb daus de poma-amanida<br>Fruita de temporada<br><i>Llet amb coca</i> |
| 16                                                                                                                                                                                     | 17                                                                                                                                           | 18                                                                                                                                                             | 19                                                                                                                                               | 20                                                                                                                               |
| Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet<br>Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada<br><i>Pa amb formatge i fruita</i> | Cigrons estofats amb verdures<br>*Nuggets de bròquil amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada<br><i>Fruita i iogurt</i>                  | Espaguetis amb tomàquet i formatge<br>Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol<br>Fruita de temporada<br><i>Cereals sense sucre i iogurt</i>         | Crema de pastanaga<br>Truita de patata i carbassó amb enciam i olives<br>Fruita de temporada<br><i>Llet amb coca</i>                             | Pèsols amb patata<br>Rodó de vedella de GIRONA al forn amb xampinyons<br>Iogurt<br><i>Fruita i palets de pa integral</i>         |
| 23                                                                                                                                                                                     | 24                                                                                                                                           | 25                                                                                                                                                             | 26                                                                                                                                               | 27— Gastronomic day França                                                                                                       |
| Llenties estofades amb verdures<br>Truita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga<br>Iogurt<br><i>Pa amb formatge i fruita</i>                                                    | Arròs amb verdures i tomàquet<br>Escalopa de llom amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada<br><i>Fruita i iogurt</i>                     | Macarrons a la bolonyesa de carn<br>Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada<br><i>Cereals sense sucre i iogurt</i> | Bròquil i patata<br>Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons<br>Fruita de temporada<br><i>Fruita i palets de pa integral</i>        | Vichyssoise<br>Bacallà amb ratatouille (samfaina)<br>Fruita de temporada<br><i>Llet amb coca</i>                                 |
| 30                                                                                                                                                                                     | 31                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |
| Arròs amb xampinyons i tomàquet<br>Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol<br>Fruita de temporada<br><i>Pa amb formatge i fruita</i>                   | Crema de pastanaga, carbassa i moniato<br>Pollastre amb castanyes i patates<br>Postre castanyada<br><i>Fruita i palets de pa integral</i>    |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |

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

MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.

VOSTRA CUINA SL  
Reg. San.: 26.03850-B  
Av. Egara, 50 (08192)  
Sant Quirze del Vallès  
Tel. 93 721 20 00  
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina  
C A T E R I N G

## DIA 13: DIA MUNDIAL DE L'OU

El segon divendres d'octubre se celebra el Dia Mundial de l'Ou. En aquest dia tan peculiar celebrem l'ou per la rellevància que té en la nostra dieta, així com pels avantatges i beneficis que proporciona per a la salut. Des de l'any 1996 la Comissió Internacional de l'Ou promou la creació d'aquest dia per recalcar l'enorme importància d'aquest producte per a l'organisme, donat l'elevat i comprovat valor nutritiu que té.

**DEFINICIÓ:** Aliment constituït per la clara i el rovell del cos ovalat que ponen les gallines.

## PROPIETATS

Conté àcid fòlic ideal per a les embarassades.

Millora la memòria.

Conté proteïnes d'alt valor biològic.

Conté àcids grassos omega-3 essencials.

Conté vitamines A, B, D i E.

És ric en fòsfor, ferro, sodi i zinc.

Té un gran índex de greixos insaturats.

Conté colina, substància beneficiosa per a les funcions cerebrals.

Les closques contenen un 94% de calci.

## UNA FRASE FETA O ACUDIT

AVUI NO FAIG NI L'OU "no fer res"

ENS ESTIMEM UN OUII "estimar molt"

AMAGA L'OUII "Dissimular amb la intenció d'enganyar."

### ELABORACIÓ

1. Escalfeu prèviament el forn a 200 °C, amb escalfor a dalt i a baix.
2. Netegeu i ratlleu els tomàquets.
3. En una paella amb un raig d'oli, sofregiu el tomàquet 10-15 minuts a foc lent.
4. Salpebreu-ho, afegiu-hi els pèsols i herbes aromàtiques al vostre gust i sofregiu-ho 5 minuts més.
5. Poseu el sofregit de tomàquet i pèsols en una cassoleta de fang i afegiu al damunt les clares dels ous. Opcionalment, podeu afegir-hi algun ingredient més per donar intensitat al plat, com sobrassada, botifarra negra, cansalada, pernil, formatge...
6. Poseu la cassoleta al forn uns 5-7 minuts, fins que la clara comenci a quallar.
7. Afegiu els rovells d'ou al damunt de les clares, saleu-los lleugerament i enforneu-ho durant 3 minuts més per acabar de quallar la clara i que el rovell s'escalfi però quedi cru.
8. Apagueu el forn, traieu la cassoleta i deixeu reposar els ous al plat uns minuts perquè no estiguin tan calents en el moment de menjar-los.

## UNA RECEPTE AMB OUS

### OUS AL PLAT

Ingredients per a 1 persona

- 2 ous
- 3 tomàquets de pera mitjans ratllats
- 40 g de pèsols
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre negre
- Herbes aromàtiques
- Opcional: sobrassada, botifarra negra, cansalada, pernil, formatge...



*La Vostra Cuina*



## DIA 25: DIA MUNDIAL DE LA PASTA

La creació d'aquesta efemèride ha estat per iniciativa d'uns 40 productors internacionals de pasta, els quals es van unir per reconèixer aquest producte com un dels aliments més consumits i apreciats a tot el món, a causa de les seves propietats nutricionals.

La data escollida per a la celebració coincideix amb el primer Congrés Mundial de Pasta que es va dur a terme a Roma, Itàlia, el 25 d'octubre de 1995.

**DEFINICIÓ:** massa de farina de blat i aigua que es deixa assecar per fer-ne macarrons, espaguetis, fideus i altres aliments.

## PROPIETATS

És rica en hidrats de carboni i fibra (sobretot la pasta integral).

Té baix contingut en greixos i sense colesterol. Proporciona energia per a activitats que requereixen esforç físic o mental.

Manté el nivell de glucèmia (quantitat de sucre a la sang).

Afavoreix el bon funcionament del sistema gastrointestinal.

Els carbohidrats també intervenen en el metabolisme del colesterol i dels triglicèrids. Conté vitamines del grup E i B, que són considerades antioxidants cel·lulars.

## UNA FRASE FETA AMB PASTA

**ESTAR FET DE BONA PASTA:** ésser de bon caràcter, de bon geni, pacífic, de bon natural.

**COSTAR UNA PASTA:** costar molt, ésser molt car.

### ACUDIT

Hi ha una festa d'espaguetis i un li diu a un altre...

—T'animes a ballar salsa?

—Mare, mare, la pasta avui ha quedat boníssima!

—Vols repetir?

—Mare, mare, la pasta avui ha quedat boníssima!

## UNA RECEPTA AMB PASTA

### PASTA

#### Ingredients:

- 500 g de farina de blat
- 5 ous L
- Aigua



### ELABORACIÓ

- Formeu un volcà amb la farina. Poseu els ous dins el volcà, bateu-los una mica i comenceu a amassar.
- Quan tingueu la massa formada, espolseu per sobre una mica de la farina que ha sobrat i fiqueu la massa en una bossa de plàstic o emboliqueu-la en paper film i deixeu-la reposar 20 minuts a la nevera.
- Passat aquest temps, amasseu la massa amb un corró amb cura de no trencar-la. Pasteu-la fins que quedi molt fina i ben estirada. Deixeu que s'assequi 10 minuts i, passat aquest temps, enrotlleu-la delicadament i tal·leu-la a tires. La mida de les tires pot ser la que vulgueu.
- Per coure-la, poseu al foc una cassola amb aigua i sal. Quan l'aigua bulli, coeu la pasta durant 3 minuts. I ja estarà llesta!



*La Vostra Cuina*



Comencem el mes d'octubre i ve carregat de varietat de fruites i verdures, saps quines son?



|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     |    |    |    |    |
| Albergínia                                                                          | Enciam                                                                              | Bledes                                                                              | Pebrot vermell                                                                      | Pebrot verd                                                                         |
|     |   |    |    |   |
| Carbassó                                                                            | Carbassa                                                                            | Meló                                                                                | Pera groga                                                                          | Mandarina                                                                           |
|   |  |  |  |  |
| Coliflor                                                                            | Pastanaga                                                                           | Raim                                                                                | Plàtan                                                                              | Kiwi                                                                                |
|  |  |  |  |  |
| Tomàquet                                                                            | Espinacs                                                                            | Poma                                                                                | Mongeta tendra                                                                      | Moniato                                                                             |

## 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 fruits secs picats (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre

## 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'humus 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.)
- Entrepà de formatge, entrepà de truita, 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:

| Si heu dinat...                   | Podeu sopar...                    |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Hortalisses                       | Hortalisses                       |
| Llegum                            | Llegum, peix, ou o carn           |
| Peix                              | Llegum, ou o carn                 |
| Ou                                | Llegum, peix o carn               |
| Carn                              | Llegum, peix o ou                 |
| Patata o moniato                  | Pasta, arròs, pa o altres cereals |
| Pasta, arròs, pa o altres cereals | Patata o moniato                  |
| Fruita fresca                     | Fruita fresca                     |
| Altres                            | Fruita fresca                     |

