

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

#### Fruita del temps

**Poma Golden,**  
poma Royal Gala, pera Conference,  
pera Blanquilla, taronja, mandarina, meló,  
préssecs, nectarina, plàtan, kiwi

**04**

Patata bullida amb  
bledes ecològiques i oli d'oliva  
Pit de pollastre a la planxa  
amb enciam i quinoa  
Fruita del temps

510 Cal/52HC/35Pro/18Gr

**11**

Crema de pastanaga,  
carabassa i ceba  
Rap amb salsa marinera  
Fruita del temps

527Cal / 64 HC / 34Pro / 15Gr

**18**

Arròs amb pèsols, truita  
i tonyina  
Filet de lluç a la planxa amb  
escarola ecològica  
Fruita de temps

513 Cal/40 HC/50 Pro/17 Gr

**25**

Purè de carbassó amb  
patata, i porro  
Cap de llom a la planxa amb  
tomàquet amanit  
Fruita del temps

521 Cal/45 HC/20 Pro/29 Gr

**05**

Macarrons amb tomàquet,  
tofu i seità  
Croquetes amb samfaina  
Fruita del temps

573 Cal/60HC/26Pro/26Gr

**12**

Sopa de peix amb fideus  
Escalopa de cap de llom  
amb enciam i remolatxa  
Fruita del temps

521Cal / 54HC / 29Pro / 21Gr

**19**

Fesols ecològics guisats amb  
verdurettes  
Hamburguesa de pollastre i  
espinacs a la planxa amb  
enciam i tomàquet amanit  
Fruita de temps

565 Cal/50 HC/26 Pro/29 Gr

**26**

Arròs tres delícies (tonyina,  
pastanaga i daus de truita)  
Bacallà al forn amb patata  
panadera  
logurt natural La Fageda amb  
sucre de canya

513 Cal/40 HC/50 Pro/17 Gr

**06**

Cigrons ecològics  
guisats amb espinacs  
Llonganissa amb tomàquet amanit  
logurt natural La Fageda  
amb sucre de canya

553 Cal/53 HC/29 Pro/25 G

**13**

Arròs saltat amb  
xampinyons, pastanaga i ou dur  
Estofat de gall d'indi amb verdures  
Fruita del temps

552Cal / 50HC / 43Pro / 21Gr

**20**

Bròquil amb patata al  
vapor i oli d'oliva  
Salmó al forn amb salsa de verdures  
Fruita de temps

572 Cal/57 HC/41 Pro/20 Gr

**27**

Coliflor amb patates  
i oli d'oliva  
Pit de pollastre a la planxa amb  
enciam  
Fruita del temps

510 Cal/52 HC/35 Pro/18 Gr

**07**

Arròs a la cubana amb  
tomàquet i ou dur  
Tronc de lluç al forn  
amb carbassó  
Fruita del temps

570 Cal/64HC/29 Pro/22 G

**14**

Llenties guisades  
amb verdurettes  
Caçó al forn amb enciam  
i pastanaga  
logurt natural La Fageda  
amb sucre de canya

533 Cal/45 HC/50 Pro/17 Gr

**21**

Sopa de brou d'au amb pasta  
Truita de patata i carbassó amb  
amanida d'enciam  
Fruita del temps

494 Cal/51 HC/23 Pro/22 Gr

**28**

Fideus a la cassola  
amb costella  
Rap amb salsa marinera  
Fruita del temps

526 Cal/ 76 HC/24 Pro/14 Gr

**01**

Arròs mar i muntanya  
Filet de lluç al forn amb  
patata panadera  
Fruita del temps

530 Cal/67HC/32Pro/17Gr

**08**

Escudella amb cigrons  
i botifarra  
Truita de patata i espinacs  
amb enciam i olives  
Fruita del temps

491 Cal/31 HC/22 Pro/31 Gr

**15**

Mongeta verda perona  
amb patata i oli d'oliva  
Cuixa de pollastre al forn  
amb tomàquet natural  
Fruita del temps

510 Cal/52 HC/35 Pro/18 Gr

**22**

Espaguetis al forn  
amb fornatge  
Pit de pollastre a la planxa amb  
escarola ecològica  
logurt natural La Fageda amb  
sucre de canya

495 Cal/39 HC/42 Pro/19 Gr

#### Informació nutricional:

Sota de cada àpat es disposa de la  
informació nutricional aproximada referent a:

**energia (Cal)**  
**hidrats de carboni (HC)**  
**proteïnes (Pro)**  
**lípidis (Gr)**

# La calçotada

La calçotada és un àpat comunitari que ha esdevingut la manera més tradicional de menjar els calçots, amb fortes connotacions de festa i trobada. A Valls, la ciutat d'on és originària la calçotada se celebra a la fi de gener, des de l'any 1982 la calçotada popular de més renom. Les calçotades se solen fer des de finals de la tardor fins al març o principis d'abril, segons la temporada.

El primer plat del menú típic de calçotada són els calçots (normalment entre 10 i 20 per persona), servits en teules per mantenir-ne la temperatura, amb la salsa típica que els acompanya, la salvitxada o bé el romesco. Després se sol menjar carn a la brasa amb torrades, acompanyada de vi negre o cava.

Els calçots se serveixen tal com surten de la graella i cal pelar-los i sucra-los a la salsa. D'uns anys ençà, sobretot als restaurants, és costum de posar-se un pitefet per a evitar de tacar-se la roba, però tradicionalment aquesta peça de roba no es feia servir.

La temporada central és als mesos de febrer i març, per bé que des de principi d'hivern es comencen a menjar calçots.

## SALSA DE CALÇOTS

### Ingredients per a 4 persones:

1 nyora  
4 tomàquets madurs  
1 all  
1 got d'oli d'oliva  
150 grams d'ametlles  
1 llesca de pa dur (o pa fregit)  
Julivert [opcional]

Dificultat:

Fàcil

Preparació:

30 min.

Vegetariana:

Si

Celiacs:

No

## Elaboració de la salsa de calçots



Deixarem 1 nyora a l'aigua durant tota la nit anterior a l'elaboració, per tal d'estovar-la. L'aspecte final de la nyora és el que s'aprecia a la foto.



Per començar, anem a escalibar els tomàquets i l'all. Aquesta serà la base de la salsa de calçots. Per a això tallarem el tomaquet per dalt i per baix, i al cul li farem dos talls en creu, tal i com s'aprecia a la foto. Això facilitarà que es vagin escalibant. Deixarem els tomàquets i l'all al forn durant uns 30-40 minuts



Ara anem a separar la polpa de la nyora. Ho farem amb una cullera petita. Anirem deixant la polpa al morter. Procura posar nyora, perquè és dolça i li dona un toc molt especial a la salsa de calçots. El pebrot xoricero és amargant, i podries endur-te alguna sorpresa.



Tot seguit afegirem el pa fregit (o dur) i les ametlles al morter (nosaltres l'hem feta amb avellanes, però s'hauria de fer amb ametlles).



Tot això ho picarem una bona estona, fins que quedi com una pasta.



Quan estiguin llestos els tomàquets i els alls, els treurem la pell i tot allò que estigui cremat, i ho ficarem també al morter. Afegirem "com a mínim" un parell o tres de dents d'all, i també mig got d'oli. Si vols pots afegir una mica de julivert.



Ara ho triturarem tot be, passant-ho per la minipimer, fins que quedi la salsa amb la textura ideal. Per a controlar la textura de la salsa es va afegint oli. Pensa que el calçot s'ha d'untar bé amb la salsa. Per a controlar aquell puntet de picantor, afegirem mitja dent d'all, o també podem afegir una mica de bitxo (que no és tan indigest com l'all). Així segur que no fallem.

I ja està... amb això segur que aconseguixes fer l'autèntica salsa de calçots.