

Juny 2018

dilluns


dimarts

dimecres

dijous

divendres

Fruita del temps


 Poma Golden,
 poma Royal Gala, pera Conference,
 pera Blanquilla, pera Blanquilla, plàtan,
 taronja, maduixes, kiwi, meló i síndria.

NOTA

Els productes ecològics que s'utilitzen són tots amb certificats.
 Els arrebossats i empanats són tots casolans i fets al moment de cuinar.

Informació nutricional:

Sota de cada àpat es disposa de la informació nutricional aproximada referent a:
energia (Cal)
hidrats de carboni (HC)
proteïnes (Pro)
lipids (Gr)

01

Macarrons amb salsa de tomàquet i bolonyesa de tofu i seità
 Pizza de pernil dolç i formatge Gelat
 610Cal/73HC/23Pro/25Gr

04

Arròs integral amb xampinyons, pernil cuït i ou dur
 Filet de lluç a la planxa amb julivert, amanida d'enciam i olives
 Fruita del temps
 495Cal/39HC/42Pro/19Gr

05

Amanida de lleties ecològiques amb tomàquet, quinoa, patanaga i tonyina
 Truita de patata i espinacs amb encima i remolatxa
 Fruita del temps
 535Cal/34HC/30Pro/31Gr

06

Vichyssoise
 Salmó amb amanida d'enciam
 Fruita del temps
 523Cal/65HC/34Pro/15Gr

07

Mongeta verda al vapor amb patata i oli d'oliva
 Mandonguilles guisades amb verdures
 logurt la Fageda
 489Cal/40HC/26Pro/25Gr

08

Amanida d'espirls de colors amb tomàquet, tonyina i olives
 Cuixa de pollastre al forn amb ceba i xampinyons
 Fruita del temps
 566Cal/53HC/29Pro/25Gr

11

Patata al vapor i bledes ecològiques amb oli d'oliva
 Hamburguesa de conill amb enciam i quinoa
 Fruita del temps
 508Cal/53HC/35Pro/18Gr

12

Arròs tres delícies amb pastanaga, pernil cuït i xampinyons
 Cua de rap amb salsa i verdures
 Fruita del temps
 550Cal/64HC/29Pro/23Gr

13

Cigrons ecològics guisats amb espinacs
 Truita de patata i carabassó amb enciam i pastanaga ratllada
 Fruita del temps
 533Cal/34HC/29Pro/22Gr

14

Espaguetis amb salsa de tomàquet i verdures, amb formatge
 Tronc de lluç al forn amb samfaina
 logurt La Fageda
 547Cal/53HC/35Pro/18Gr

15

Amanida de patata, pebrot i tonyina
 Tall rodó amb salsa i tomàquet amanit
 Fruita del temps
 537Cal/30HC/41Pro/28Gr

18

Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur
 Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i quinoa
 Fruita del temps
 448Cal/45HC/20Pro/29Gr

19

Empedrat de fesols amb daus de tomàquet, cogombre i tonyina
 Bacallà al forn amb tomàquet natural
 Fruita del temps
 549Cal/39HC/42Pro/19Gr

20

Mongeta verda fina al vapor amb patata i oli d'oliva
 Escalopa de cap de llom amb amanida d'enciam
 Fruita del temps
 571Cal/55HC/34Pro/24Gr

21

Amanida de llacets de pasta amb tomàquet, pastanaga i daus de truita
 Croquetes de carn d'olla amb patates xips
 Gelat
 533Cal/45HC/50Pro/17Gr

22

Crema de porro freda
 Caçó al forn amb carabassó
 Fruita del temps
 553Cal/53HC/29Pro/25Gr

*Tots els nostres menús contenen traces d'al·lèrgens.

Pot haver-hi alguna modificació. RSIPAC: 26.05017/CAT RGSEAA: 26.05074/T



VACANCES

Ja falta poc per acomiadar aquest curs i l'endemà tots a gaudir de la nit de Sant Joan!!!

Ballarem al costat d'una foguera i coca menjarem Bon estiu a tothom!!!!



Ens veiem el curs vinent!

Recordau que.....

Al fer servir ous frescos, teniu que tindrà la prudència de guardar a la nevera, si os sobra una mica. És important no fer la crema amb masa antelació. Ja que és molt senyora, i cal fer-la en el moment de fer-la servir.

El fet de hidratar els pinyons en aigua permet que no es cremin al posar-los al forn.

| SI HEM DINAT ... | PODEM SOPAR ... |
|----------------------------|-----------------------------------|
| Carn | Peix o Ou |
| Peix | Carn magra o precuinat |
| Cereals, fècules o llegums | Hortalisses crues o llegums cuits |
| Verdures | Cereals o fècules |
| Ou | Peix o Carn magra |
| Fruita | Làctic o fruita |
| Làctic | Fruita |

Una mica d'història

La crema pastissera es una variant de la crema catalana que ja apareix als receptaris medievals catalans del segle XIV Llibre de Sent Soví i Llibre del Coch del segle XVI, i es considerat uns dels postres més antics a Europa en la seva categoria.

Al escrit del Baró de Malda, "Calaix de Sastre" i mes especialment al llibre estret de les seves memòries "xocolata cada dia: a taula amb el Baró de Malda", ja es parla de la crema catalana com postra preferit del Baró i de la classe acomodada de Barcelona.

Al segle XX apareix en l'obra de Josep Pla i del poeta Miquel Martí i Pol, entre molts altres. La recepta ha tingut una petita variació durant el segle XX, ja que se ha anat substituint el midó per la farina de blat de moro (maizena).

COCA DE SANT JOAN

Ingredients

2 làmines de pasta de full.
40 gr de pinyons.
sucre.
una mica d'aigua.

Per la crema pastissera:

4 rovells d'ous ecològics.
500 litre de llet fresca.
40 gr de Maizena.
75 gr de sucre.
1 pell de llimona.
1 branca de canyella.
25 gr de sucre de vainilla.

Elaboració:

1. En un bol posem el pinyons en remull en una mica d'aigua, així evitem que es cremin a l'hora de posar-los al forn.
2. Per fer la crema posem la llet en un casso amb la pell de llimona i la branca de canyella. Mentre debatem els rovells d'ous amb la sucre i el sucre de vainilla, fins que quedi una barreja blanquinosa.
3. Dissoldre la Maizena en un rajolí de llet freda i la barrejem amb els rovells.
4. Quan comença a bullir la llet la retirem del foc, traiem la pell de llimona i la canyella.
5. Afegim la barreja del rovells i sucre a la llet, tornem a posar el casso al foc i remenem continuament uns minuts fins que comença a espessir (hem de anar amb compte ja que es pot aferra amb facilitat). Retirem i deixem refredar.
6. Posem una de les làmines de pasta de full en una safata, a sobre de paper de cuinar. La punxarem amb una forquilla i a sobre li posem la crema pastissera, deixant uns 2 cm de marge.
7. A sobre tanquem amb l'altra làmina de pasta de full. pintem les vores amb rovell i les tanquem be.
8. Repartim be sobre la coca, els pinyons ben escorreguts del aigua, tirem el sucre de vainilla per sobre.
9. Ho fem coure al forn a 180 °C uns 30 minuts.