

RECOMANACIONS SOPARS

- *Octubre 2021*

Els millors ingredients per als teus fills
des de l'origen, ***honestedat i compromís.***



OCTUBRE 2021 - Menú Sopars

PLAT DEL MES *Castanyes torrades*



Recorda:

- El menú de cada dia esta **elaborat el mateix dia**.
- D'aquest menú un **25% de la pasta és ecològica**.
- El nostre arròs prové del **delta de L'Ebre**.
- És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És **de proximitat i dues vegades al mes és ecològica**.
- Els dijous el **pa és integral**.
- Per cuinar i amanir s'utilitza **oli d'oliva** i per fregir oli de gira-sol alt oleic.
- El sopar serà el millor moment per a **complementar la nostra dieta**, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.
- Només hauríem de menjar brioixeria, pastissos i dolços **esporàdicament**.

1 DIVENDRES

Verdura + llegum + patata
Fruita



4 DILLUNS

Llegum + hortalissa + pa

Fruita



5 DIMARTS

Verdura + patata

Peix blau
Fruita

6 DIMECRES

Quinoa + verduretes

Fruita

7 DIJOUS

Amanida variada

Ou + patata
Fruita



8 DIVENDRES

Cuscús + verdureta

Peix blanc
Fruita

11 DILLUNS

DIA DE LLIURE
ELECCIO

12 DIMARTS

FESTIU

13 DIMECRES

Verdura + llegum +
Pa
Fruita

14 DIJOUS

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita

15 DIVENDRES

Pa + verdura
Peix blau
Fruita

18 DILLUNS

Verdura + llegum + patata

Fruita



19 DIMARTS

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita

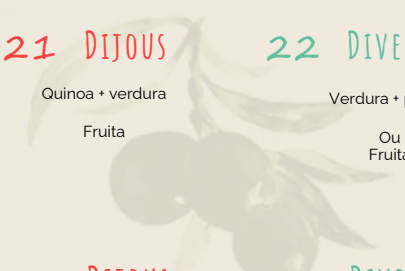
20 DIMECRES

Hortalissa + mill
Peix blau
Fruita



21 DIJOUS

Quinoa + verdura
Fruita



22 DIVENDRES

Verdura + patata
Ou
Fruita

25 DILLUNS

Verdura + patata

Ou

Fruita

26 DIMARTS

Arròs + hortalissa
Peix blau
Fruita

27 DIMECRES

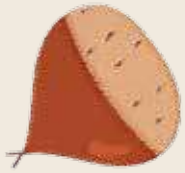
Verdura + llegum + pa
Fruita

28 DIJOUS

Amanida variada
Quinoa
Fruita

29 DIVENDRES

Verdura + pasta
Marisc
Fruita



PLAT DEL MES

Castanyes torrades



Consell!

El paper de diari conserva bé l'escalfor. Aquesta escalfor i aquesta cocció passiva i residual farà que les castanyes s'estovin lleugerament, garantint una textura en boca més melosa, no tan eixuta.

INGREDIENTS

- 500 g de castanyes
- 1 paella amb forats
- Aigua

Variants

Hi ha qui hi posa una mica de sal abans de torrar-les.

ELABORACIÓ

- Pas 1* Agafem la paella amb forats a la base, permeten que el foc traspassi directament i torri les castanyes.
- Pas 2* Practicarem un petit tall a la part superior de la castanya.
- Pas 3* I les posarem a torrar a foc baix. Les tindrem, aproximadament, uns **20 minuts**, remenant constantment.
- Pas 4* Prepareu-vos un got amb aigua i, de tant en tant, tireu-ne una mica sobre les castanyes. Mulleu-vos els dits i esquitxeu-les.
- Pas 5* A poc a poc notareu que la closca es va torrant... fins quedar cremada pràcticament. Però la castanya estarà ben cuita per dins.



**CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI**

GUMEN
ESCOLES