

# 2017

# NOVEMBRE

DIJOUS JUEVES DIVENDRES VIERNES

DILLUNS LUNES

**6** ◀ Crema de verdures / Crema de verduras  
 ▶ Ou regirat amb llonganissa / Huevo revuelto con longaniza  
 ◉ Fruita / Fruta

• Pa - Fruits secs  
 • Pan - Frutos secos  
 • Paella valenciana  
 • Paella valenciana

• Bacallà en tempura amb maionesa i amanida  
 • Bacalao en tempura con mahonesa y ensalada  
 • Fruita - Batut sabors  
 • Fruita - Batido de sabores

**13** ◀ Consomé / Consomé  
 ▶ Pollastre al forn amb verdures / Pollo al horno con verduras  
 ◉ Logurt / Yogurt

• Pa - Lletuga, tomaca, formatge, panses  
 • Pan - Lechuga, tomate, queso, pasas  
 • Fideuà de marisc  
 • Fideuà de marisco  
 • Truita de carabassi amb pernil dolç  
 • Tortilla de calabacín con jamón york

• Fruita - Batut sabors  
 • Fruita - Batido de sabores

**20** ◀ Bullit de carxofes / Hervido de alcachofas  
 ▶ Ou remenat amb formatge fresc / Huevo revuelto con queso fresco  
 ◉ Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, espàrrecs, olives  
 • Pan - Lechuga, tomate, espárragos, olivas  
 • Sopa marinera  
 • Sopa marinera

• Aletes de pollastre a la barbacoa amb panxocs de dacsa  
 • Aletas de pollo a la barbacoa con mazorcas de maíz  
 • Fruita - Batut sabors  
 • Fruita - Batido de sabores

**27** ◀ Llomello en salsa d'ametlles amb creïlles / Lomo en salsa de almendras con patatas  
 ◉ Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, dacsa, formatge  
 • Pan - Lechuga, tomate, maiz, queso  
 • Arròs blanc amb tomaca i llonganisses  
 • Arroz blanco con tomate y longanizas

• Rodanxa de lluç amb maionesa  
 • Rodaja de merluza con mahonesa  
 • Fruita - Batut sabors  
 • Fruita - Batido de sabores

**7** ◀ Sopa de peix / Sopa de pescado  
 ▶ Vedella planxa amb rodanxes de tomaca / Ternera plancha con rodajas de tomate  
 ◉ Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, remolatxa  
 • Pan - Lechuga, tomaca, atún, remolacha  
 • Fabada vegetal  
 • Fabada vegetal

• Truita de creïlles amb bacon  
 • Tortilla de patatas con bacon  
 • Fruita - Batut sabors  
 • Fruita - Batido de sabores

**14** ◀ Amanida / Ensalada  
 ▶ Canelons al forn / Canelones al horno  
 ◉ Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, carlota, pebrot  
 • Pan - Lechuga, tomate, carlota, pimiento  
 • Bullit valencià  
 • Hervido valenciano

• Mandonguilles en salsa amb arròs pilaf integral  
 • Albóndigas en salsa con arroz pilaf integral  
 • Fruita - Batut sabors  
 • Fruita - Batido de sabores

**21** ◀ Bajoquetes salteades / Judias salteadas  
 ▶ Tall de pollastre planxa amb tomaca natural / Entremusio plancha con tomaca natural  
 ◉ Fruita / Fruta

• Pa - Fruits secs  
 • Pan - Frutos secos  
 • Macarrons bolonyesa  
 • Macarrones boloneses

• Peix espasa planxa amb salsa meri i amanida  
 • Pez espada plancha con salsa mery y ensalada  
 • Natilles  
 • Natillas

**28** ◀ Amanida / Ensalada  
 ▶ Pastis de peix amb beixamel / Pastel de pescado con bechamel  
 ◉ Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, carlota  
 • Pan - Lechuga, tomate, atun, carlota  
 • Sopa d'olla (fideus ecològics)  
 • Sopa de cocido (fideus ecológicos)

• Olla madrilenya amb pilota  
 • Cocido madrileño con pelota  
 • Bebedino  
 • Bebedino

**8** ◀ Amanida mixta / Ensalada mixta  
 ▶ Platja a la andalusa amb dacsa / Platja a la andaluza con maiz  
 ◉ Làctic / Lácteo

• Pa - Lletuga, tomaca, dacsa, api  
 • Pan - Lechuga, tomate, maiz, apio  
 • Sopa de fideus  
 • Sopa de fideos

• Pollastre al lorer amb roses  
 • Pollo al laurel con palomitas  
 • Fruita - Batut sabors  
 • Fruita - Batido de sabores

**15** ◀ Amanida mixta / Ensalada mixta  
 ▶ Platja a la andalusa amb dacsa / Platja a la andaluza con maiz  
 ◉ Làctic / Lácteo



**22** ◀ Rotllets de pernil dolç gratinats farcits d'espinaacs / Rollitos de jamón york rellenos de espinacas  
 ◉ Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, carlota  
 • Pan - Lechuga, tomate, pepino, carlota  
 • Creïlles gratinades  
 • Patatas al gratén

• Llomello a la planxa amb samfaina  
 • Lomo a la plancha con pisto  
 • Fruita - Batut sabors  
 • Fruita - Batido de sabores

**29** ◀ Bullit valencià / Hervido valenciano  
 ▶ Pollastre en salsa amb carlota / Pollo en salsa con carlota  
 ◉ Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, ceba, olives  
 • Pan - Lechuga, tomate, cebolla, olivas  
 • Espaguetis "Toscana" (tomaca, ceba, carabassi, titot, alfabetga fresca)

• Espaguetis Toscana (tomaca, cebolla, calabacín, pavo albahaca fresca)  
 • Truita d'espinaacs amb pernil salat  
 • Tortilla de espinacas con jamón serrano  
 • Fruita - Batut sabors  
 • Fruita - Batido de sabores

**2** ◀ Corder al forn amb verdures i creïlles / Cordero al horno con verduras y patatas  
 ◉ Làctic / Lácteo

• Pa - Lletuga, tomaca, pollastre, pinya, sèsam  
 • Pan - Lechuga, tomate, pollo, piña, sésamo  
 • Arròs amb bledes  
 • Arroz con acelgas

• Truita francesa amb formatge  
 • Tortilla francesa con queso  
 • Kiwi ecològic  
 • Kiwi ecológico

**9** ◀ Bajoquetes salteades / Judias salteadas  
 ▶ Pit de pollastre planxa amb carlota ratllada / Pechuga plancha con carlota ratllada  
 ◉ Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, canonges, tomaca, surimi  
 • Pan - Lechuga, canónigos, tomate, surimi  
 • Caragols amb xoriço  
 • Caracolas con chorizo

• Lluç a la planxa amb verdures  
 • Merluza a la plancha con verduras  
 • Crema de iogurt  
 • Crema de yogurt

**16** ◀ Broqueta de tomaca, formatge fresc i orenga / Brocheta de tomate, queso fresco y oregano  
 ▶ Truita francesa amb pernil salat / Tortilla francesa con jamón serrano  
 ◉ Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa  
 • Pan - Lechuga, tomate, pepino, maiz  
 • Llentilles ecològiques estofades  
 • Lentejas ecológicas estofadas

• Pit de titot a la planxa amb creïlles  
 • Pechuga de pavo a la plancha con patatas  
 • Fruita - Batut sabors  
 • Fruita - Batido de sabores

**3** ◀ Crema de safanòria / Crema de zanahoria  
 ▶ PIZZA bolonyesa / PIZZA boloneses  
 ◉ Fruita - Llet / Fruta - Leche

• Pa - Lletuga, tomaca, olives, api  
 • Pan - Lechuga, tomate, olivas, apio  
 • Potatge de cigrons  
 • Potaje de garbanzos

• Pernillets a la mostassa amb anells de ceba  
 • Jamoncitos a la mostaza con aros de cebolla  
 • Fruita - Batut sabors  
 • Fruita - Batido de sabores

**10** ◀ Amanida verda / Ensalada verde  
 ▶ Sandvitx mixto / Sandwich mixto  
 ◉ Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, pollastre, salsa rosa  
 • Pan - Lechuga, tomate, pollo, salsa rosa  
 • Crema de carabassa ecològica amb sèsam  
 • Crema de calabaza ecológica con sésamo

• Carn empanada amb tomaca  
 • Carne empanada con tomate  
 • Fruita - Batut sabors  
 • Fruita - Batido de sabores

**17** ◀ Amanida valenciana / Ensalada valenciana  
 ▶ Espirals "al pesto" / Espirales al pesto  
 ◉ Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, ou dur, tonyina, olives  
 • Pan - Lechuga, tomate, huevo duro, atún, olivas  
 • Arròs al forn  
 • Arroz al horno

• Calamars a la romana amb xampinyons  
 • Calamares a la romana con champiñones  
 • Iogurt  
 • Yogurt

**24** ◀ Amanida de tomaca / Ensalada de tomate  
 ▶ Espaguetis amb fruits secs / Espaguetis con frutos secos  
 ◉ Làctic / Lácteo

• Pa - Lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa  
 • Pan - Lechuga, tomate, maiz, remolacha  
 • Crema de fesols  
 • Crema de alubias

• Pit de pollastre arrebossat amb chips de hortalisses ecològiques  
 • Pechuga rebozada con chips de hortalizas ecológicas  
 • Fruita - Batut sabors  
 • Fruita - Batido de sabores



## AULA DE CUINA

On aprendrem receptes, curiositats i termes de cuina

MES COSES QUE NO SÀVIES SOBRE EL MENJAR

- Les aus no distingeixen la "capsaicina, la substància química que li dona la seua característica picor als diferents tipus de chili, permetent a aquestes menjar aquests pebrots picants sense immutar-se. Açò suposa un avantatge per a les plantes, ja que mentre el "picante actua com un eficaç mecanisme de defensa enfront de bacteris i fongs, i fins i tot evita l'atac de mamífers, no impedeix la disseminació de les llavors per part dels ocells.
- La paraula "bombó" prové del francès "bon bon", que significa "dues vegades bo".
- "Menjar a la francesa" és l'equivalent al que avui coneixem com "menjar a la carta", encara que amb una diferència: no calia triar entre els plats proposats, es menjaven tots. En 1742, la publicació de "El nou cuiner real i burgès" recomanava per a la bona casa de restauració tenir set plats per servi. Així que els burgesos francesos del segle XVIII que menjaven "a la carta", degustaven 21 plats en un menjar normal: set de primer plat, set de segon i també set postres.
- Una dada: els pollastres salvatges (en llibertat) produeixen solament uns 15 ous a l'any, però els agricultors han criat pollastres domesticats que posen fins a 300 ous per any.
- Al voltant del 30% de tot el menjar que es produeix mai arriba a ser menjat. El món produeix suficient menjar per a alimentar a tots els seus habitants, però el problema és la distribució, el menjar no arriba sempre a les persones que més ho necessiten. Per exemple, una família nord-americana de quatre membres tira a l'any 751 quilos de menjar. Increïble, veritat?

Curiositats, coses que no sàbies sobre el menjar que ja no oblidaràs mai... Llest per a lluir davant els teus amics?

### MES DE LA LLIBERTAT

Objectius a treballar:

- Enfortir el concepte del valor de la llibertat.
- Treballar de forma creativa el valor de la llibertat (fotos i imatges).
- Reflexionar mitjançant jocs els contextos de llibertat social i individual.

### RACÓ D'HÀBITS

- No aixecar-se mentre mengem.
- Menjar amanida diàriament.
- Us correcte del pa.

També comptem amb menú de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies. Els nostres menús estan avalats per el departament de Ciència i Enginyeria d'Aliments de la Universitat Politècnica de València. Durant la temporada de la taronja, es donarà un dia a la setmana suc natural. El batut no es donarà amb la fruites d'estiu ni cítrics per evitar possibles problemes digestius.



CONTA LABOR