

DESEMBRE DICIEMBRE 2018

CONTA Labor

DILLUNS / LUNES	DIMARTS / MARTES	DIMECRES / MIÉRCOLES	DIJOUS / JUEVES	DIVENDRES / VIERNES
3 <ul style="list-style-type: none"> Chulles de corder amb creïlles / <i>Chuletas de cordero con patatas</i> Fruita / Fruta <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, olives Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arròs melós amb castelles Arroz meloso con castillas Bacallà orloff amb panoxes de dacsa Bacalao orloff con mazorcas de maiz Fruita <p>Kcal 827 Prot 32 Lip 22 Hc 98</p>	4 <ul style="list-style-type: none"> Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Sandvitx de pernil dolç i formatge / <i>Sandwich de jamón york y queso</i> Fruita / Fruta <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, canonges, tonyina Pan - Lechuga, tomaca, canongos, atún Sopa de "lluvia" Sopa de lluvia Pit de pollastre empanat amb tomàquets a la provençal Pechuga empanada con tomates a la provençal logurt Yogurt <p>Kcal 811 Prot 33 Lip 24 Hc 97</p>	5 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures / <i>Crema de verduras</i> Peix blau planxa amb amanida / <i>Pescado azul plancha con ensalada</i> logurt / Yogurt <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, pollastre, poma Pan - Lechuga, tomate, pollo, manzana Potatge de cigrons Potaje de garbanzos Truita espanyola (OU ECOLÒGIC) amb formatge villalon Tortilla española (HUEVO ECOLÓGICO) con queso villalon Fruita Fruita <p>Kcal 788 Prot 30,2 Lip 23 Hc 90</p>	7 <ul style="list-style-type: none"> Amanida verda / <i>Ensalada verde</i> Pizza 4 formatges / <i>Pizza 4 quesos</i> Fruita - Llet / Fruta - Leche <ul style="list-style-type: none"> Pa - Fruits secs Pan - Frutos secos Macarons Toscana (tomaca, carabassi, ceba, tiot fresc, alfabetra) Macarones Toscana (tomate, calabacin, cebolla, pavo, albahaca) Bombó de lluç planxa amb carlota i maionesa Bombón de merluza plancha con carlota y maionesa Fruita Fruita <p>Kcal 773 Prot 29 Lip 21 Hc 95</p>	
10 <ul style="list-style-type: none"> Amanida de lletuga, dacsa i tomaca / <i>Ensalada de lechuga, daza y tomate</i> Salmó planxa amb creïlles / <i>Salmon plancha con patatas</i> Fruita / Fruta <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, carlota, api Pan - Lechuga, tomate, carlota, apio Crema de la meua horta ECOLÒGICA Crema de mi huerta ECOLÓGICA Mandonguilles a la jardineria amb arròs pilaf Albondigas a la jardineria con arroz pilaf Fruita Fruita <p>Kcal 774 Prot 32,7 Lip 21 Hc 93</p>	11 <ul style="list-style-type: none"> Bullit de bledes / <i>Hervido de acelgas</i> Vedella amb tomaca / <i>Termera con tomate</i> Fruita / Fruta <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, llombarda, olives, sèsam Pan - Lechuga, tomate, lombarda, olivas, sésamo Espaguetis INTEGRALS "fruti di mare" Espaguetis INTEGRALES "fruti di mare" Truita de carabassi amb formatge Tortilla de calabacin con queso Fruita Fruita <p>Kcal 791 Prot 34 Lip 21 Hc 96</p>	12 <ul style="list-style-type: none"> Crema de bròquil / <i>Crema de brócoli</i> Pollastre en salsa amb verdures / <i>Pollo en salsa con verduras</i> Fruita / Fruta <ul style="list-style-type: none"> Pa - Cigrons ECOLÒGICS aromatitzats Pan - Garbanzos ECOLÓGICOS aromatizados Arròs sofregit (llonganissa artesana, ceba, tomaca) Atroz sofrito (longanisa artesana, cebolla, tomate) Anelles de calamar a l'andalusa amb amanida ECOLÒGICA Anillos de calamar a la andaluz con ensalada ECOLÓGICA Fruita Fruita <p>Kcal 836 Prot 33 Lip 27,4 Hc 92</p>	13 <ul style="list-style-type: none"> Amanida / <i>Ensalada</i> Ou fregit amb creïlles / <i>Huevo frito con patatas</i> Fruita / Fruta <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, pipes, formatge Pan - Lechuga, tomate, pipas, queso Sopa d'olla (PASTA I VERDURES ECOLÒGiques) Sopa de caldo (PASTA Y VERDURAS ECOLÓGICAS) Tall de pollastre planxa amb daus de creïlles Entremeso plancha con dados de patatas Natilles Natillas <p>Kcal 797 Prot 27,4 Lip 30,1 Hc 91,5</p>	14 <ul style="list-style-type: none"> Macarons a la italiana / <i>Macarones a la italiana</i> Fruita / Fruta <ul style="list-style-type: none"> Lletuga, tomaca, tofu, safanòria Lechuga, tomate, tofu, zanahoria Guisat de fesols negres amb quinoa Guisado de alubias pintas con quinoa Coca de xampinyons, anous i formatge gratinat Coca de champiñones, nueces y queso gratinado Fruita Fruita <p>Kcal 800 Prot 35 Lip 21 Hc 94</p>
17 <ul style="list-style-type: none"> Crema de safanòria / <i>Crema de zanahoria</i> Lluçet arrebossat amb baquetes saltejades / <i>Bacaladilla rebozada con judias salteadas</i> Fruita / Fruta <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, dacsa, olives Pan - Lechuga, tomate, maiz, olivas Arròs en bledes Arroz con aceitunas Truita francesa amb grills de creïlles a les fines herbes Tortilla francesa con gajos de patatas a las finas hierbas Fruita Fruita <p>Kcal 785 Prot 31 Lip 28 Hc 96</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> Hamburguesa a la planxa, bacon, formatge amb rodanxes de tomaca / <i>Hamburguesa a la plancha, bacon, queso con rodajas de tomate</i> Fruita / Fruta <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, anous, remolaxa Pan - Lechuga, tomate, nueces, remolacha Caragols gratinats amb beixamel d'ESPINACS ECOLÒGiques Caracolas gratinadas con bechamel de ESPINACAS ECOLÓGICAS Lluç a la planxa amb SAMFAINA ECOLÒGICA Merluza a la plancha con PISTO ECOLÓGICO logurt Yogurt <p>Kcal 834 Prot 33 Lip 21 Hc 94</p>	19 <ul style="list-style-type: none"> Bullit valencià / <i>Hervido valenciano</i> Truita de pernil dolç / <i>Tortilla de jamón york</i> Fruita / Fruta <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, ou dur, carlota Pan - Lechuga, tomate, huevo duro, carlota Llenties juliana Lentejas juliana Rellomello amb crema de formatge i daus de carabassa Solomillo con crema de queso y dados de calabaza TARONJA ECOLÒGICA NARANJA ECOLÓGICA <p>Kcal 826 Prot 34 Lip 25 Hc 97</p>	20 <ul style="list-style-type: none"> Pèsols amb pernil salat / <i>Guisantes con jamón serrano</i> Tirot planxa amb guarnició / <i>Pavo plancha con guarnición</i> Fruita / Fruta <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, dacsa, espàrrecs Pan - Lechuga, tomate, maiz, espárragos Creïlles gratinades Patatas gratinadas "Crunch" de tonyina amb saltejat oriental i salsa de soja "Crunch" de atún con salteado oriental y salsa de soja Macèdonia de fruites Macedonia de frutas <p>Kcal 837 Prot 32 Lip 28,2 Hc 92</p>	21 <ul style="list-style-type: none"> Macarons a la italiana / <i>Macarones a la italiana</i> Fruita / Fruta <p>EL DIA DE JUAN LLORCA</p> <p>ROCK ICE PARTY</p>

AULA DE CUINA

On aprendrem receptes, curiositats i termes de cuina

Ni l'ensalada russa és russa ni la truita francesa ve de França

La truita, de francesa no té res i la seva procedència és gairebé tan antiga com la humanitat. El seu origen, es remunta a la prehistòria. Allà on hi ha hagut un ou (fos de gallina o no) hi ha hagut matèria primera per elaborar una truita, per la qual cosa aquesta no té un origen específic en pàtria alguna, incloent a França. El cognom francès ve del setge de les tropes napoleòniques a la ciutat de Cadis en 1810. L'escassetat d'aliments i de creïlles amb què preparar la típica truita espanyola va provocar que els ciutadans haguessin de cuinar l'ou batut sense condiments. Amb el pas dels anys va seguir cuinant-se aquesta truita a la que es deia "truita de quan els francesos" en referència als assetjadors gais. Per aquest motiu avui a aquesta truita l'anomenem truita francesa. Segons l'Institut Francès, per als francesos l'única truita autòctona és la que porta formatge. Des de llavors va ser coneguda per la població com «la truita de quan els francesos», sent molt elaborada posteriorment per les famílies gaditanes quan al mercat no arribava suficient gènere de creïlles. Tenint sempre les dues opcions Francesa / Espanyola.

No obstant això, tal origen és simple llegenda, ja que en 1804, diversos anys abans que els francesos assetgessin Cadis, publicava Alexander Hunter a York, Anglaterra, el receptari Culina Famulatrix Medicinæ, on incloïa la recepta de "A French Omelette", el que fa suposar que l'apel·latiu de "Francesa" l'hi van posar els anglesos a la fi del segle XVIII.

Amb l'ensaladilla russa passa una cosa semblant. És russa per obra i gràcia de la casualitat. Aquest plat el va crear el 1860 Lucien Olivier, un belga d'origen francès establert a Moscou. El xef va elaborar per primera vegada aquesta recepta en Hermitage, el restaurant que regentava al centre de la ciutat russa. El furor que va causar l'amanida va fer que fos coneguda popularment com amanida russa. A Rússia, però, se l'anomena amanida Olivier.

La recepta original s'ha perdut, però si se sap que el plat consistia, més o menys, en fàcia trossejat barrejat amb gelatina de brou de fàcia i tòfones, i acompanyat de creïlles, cogombre, ou dur, cranès de riu i caviar, i tot això amanit amb la salsa especial del xef.

Un dia, Lucien Olivier va observar com un dels seus clients barrejava tots els ingredients i es va sentir ofès en veure que un plat tan elaborat es convertia en un poti-poti deforme en pocs segons. Per això, l'endemà i com a rèplica a la ignorància culinària dels seus comensals, va servir ell mateix el plat amb tots els ingredients barrejats, sense imaginar l'èxit que arribaria a tenir.

Actualment, a Rússia, la recepta de la "Amanida Olivier" no s'elabora com s'ha comentat. Aquest canvi es va produir després de la Revolució Russa, cap a l'any 1924, quan el xef Ivanov, va començar a incloure en el menú del seu restaurant la famosa "Amanida Olivier", però adaptada a les circumstàncies de l'època. Ivanov va decidir fer una versió molt més econòmica, i va variar part dels ingredients, com ara el fàcia, que el va reemplaçar per pollastre.

MES DEL COMPROMÍS

- Implicar els xiquets en tasques cooperatives i d'equip
- Aprendre a respectar les regles dels jocs

RACÓ D'HÀBITS

- Endreçar-nos abans d'entrar a classe

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.

CONTA Labor

I PROPERA JORNADA AL MENJADOR!

ESPECIAL JORNADA GASTRONÒMICA: ROCK ICE PARTY

21 DECEMBRE

Tallers de Nadal

PHOTOCALL HIVERN
MANYOPLES OSO POLAR
COPOS DE NEU
PORTA HIVERNAL

Símbols AL·LÈRGENS

- SOJA
- DIOXID DE SOFRE I SULFIT
- ALTRAMUCES
- CACAUETS
- GLUTEN
- CRUSTACIS
- FRUITS CORFA
- API
- OUS
- LÀCTICS
- MOL-LUSCS
- MOSTASSA
- PEIX
- SÈSAM

REALITZAREM ACTIVITATS I LECTURES RELACIONADES AMB L'ESFORÇ

- Terra, aigua, foc i aire
- Els mancos
- Photocall
- La pilota burleta
- Corto: el robotari de l'alegria
- Especial NADAL

PLA LECTOR

- EL FADA I L'OMBRA
- ELS PROBLEMETES DE L'ARCA
- EL LLEOPARD EN EL SEU ARBRE
- NADAL FORÇOSOS
- EL LLOC ON PLOU XOCOLATE I ALTRES MOLTS

CONTA Labor