

DECEMBER

DICIEMBRE 2019

CONTA Labor



DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES DIJOUS JUEVES DIVENDRES VIERNES

<p>2 ALMUERZO</p> <p>Entrepà de pa multicereals amb tomaca, alvocat i oli d'oliva Bocadillo de pan multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva</p> <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, olives Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arròs melòs amb magre i carxofes Aroz meloso con magro y alcachofas Bacallà orloff amb panoxes de dacsa Bacalao orloff con mazorcas de maiz Fruita Fruta <p>Kcal 827 Prot 32 Lip 22 Hc 98</p>	<p>3 ALMUERZO</p> <p>Coques d'arròs i peça de fruita de temporada Tortitas de arroz y pieza de fruta de temporada</p> <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, canonges, tonyina Pan - Lechuga, tomate, canònigos, atún Sopa de "lluvia" Sopa de lluvia Pit de pollastre empanat amb roses de col Pechuga empanada con palomitas de coliflor logurt Yogurt <p>Kcal 813 Prot 31 Lip 24 Hc 96</p>	<p>4 ALMUERZO</p> <p>Entrepà vegetal amb lletuga, tomaca i tonyina Bocadillo vegetal con lechuga, tomate y atún</p> <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, remolatxa, poma Pan - Lechuga, tomate, remolacha, manzana Olla podrida (fesos pintes, nap, carlota, panceta i xoriç) Olla podrida (alubias pintas, nabo, zanahoria, panceta y chorizo) Truita espanyola (orella i ceba ECO) amb formatge Villalon Tortilla espanyola (patata y cebolla ECO) con queso Villalon Fruita ECO Fruta ECO <p>Kcal 791 Prot 31 Lip 23 Hc 92</p>	<p>5 ALMUERZO</p> <p>Coca de llanda casolana amb edulcorant Coca de llanda casera con edulcorante</p> <ul style="list-style-type: none"> Pa integral - Fruits secs Pan integral - Frutos secos Macarrons Toscana (tomaca, carabassà, ceba, titol fresc, alfabetga) Macarrones Toscana (tomate, calabacin, cebolla, pavo, albahaca) Lluç al forn amb amanida de carlota i maionesa Merluza al horno con ensalada de carlota y mahonesa Fruita Fruta <p>Kcal 773 Prot 29 Lip 21 Hc 96</p>	<p>6 ALMUERZO</p> <p>FESTA/FIESTA</p> <p>CONTA Labor</p>
---	--	--	--	---

<p>9 ALMUERZO</p> <p>Entrepà de formatge manxec amb oli d'oliva Bocadillo de queso manchego con aceite de oliva</p> <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 ECOLÒGICA Mandonguilles a la jardineria amb cous-cous Albòndigas a la jardineria con cous-cous Fruita Fruta <p>Kcal 776 Prot 33 Lip 21 Hc 94</p>	<p>10 ALMUERZO</p> <p>1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Pa - Hummus de cigrons amb natxos Pan - Hummus de garbanzos con nachos Espaguetis INTEGRALS "fruti di mare" Espaguetis INTEGRALES "fruti di mare" Truita de carabasseta amb formatge Tortilla de calabacin con queso Fruita Fruta <p>Kcal 791 Prot 34 Lip 21 Hc 96</p>	<p>11 ALMUERZO</p> <p>Entrepà de pa integral amb xocolata 72% cacao Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao</p> <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, pipes, formatge Pan - Lechuga, tomate, pipas, queso Sopa d'olla (PASTA I VERDURES ECOLÒGICQUES) Sopa de cocido (PASTA Y VERDURAS ECOLÒGICAS) Tall de pollastre planxa amb daus de crelles Entremusio plancha con dados de patatas Fruita Fruta <p>Kcal 797 Prot 27 Lip 30 Hc 91</p>	<p>12 ALMUERZO</p> <p>1 peça de fruita amb formatge 1 pieza de fruta con queso</p> <ul style="list-style-type: none"> Pa - Fruits secs Pan - Frutos secos Arròs al forn Arroz al horno Peix blau fresc a l'andalusa amb amanida Pescado azul fresco a la andaluza con ensalada Natilles Natillas <p>Kcal 836 Prot 33 Lip 27 Hc 92</p>	<p>13 ALMUERZO</p> <p>logur natural amb trossos de fruita Yogurt natural con trozos de fruta</p> <ul style="list-style-type: none"> Lletuga, tomaca, olives, llombarda, sesam Lechuga, tomate, aceitunas, lombarda, sésamo Llentilles juliana Lentejas juliana Pizza bolognesa vegetal Pizza boloñesa vegetal Fruita Fruta <p>Kcal 792 Prot 34 Lip 22 Hc 97</p>
--	---	---	--	--

<p>16 ALMUERZO</p> <p>Entrepà de formatge fresc amb tomaca Bocadillo de queso fresco con tomate</p> <p>MEAT FREE MONDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, dacsa, olives Pan - Lechuga, tomate, maiz, olivas Arròs en bideses Aroz con aceitunas Truita francesa amb grills de crelles a les fines herbes Tortilla francesa con gajos de patatas a las finas hierbas Fruita Fruta <p>Kcal 785 Prot 31 Lip 28 Hc 96</p>	<p>17 ALMUERZO</p> <p>1 peça de fruita de temporada amb dues galetes d'avena 1 pieza de fruta de temporada con dos galletas de avena</p> <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, anous, remolatxa Pan - Lechuga, tomate, nueces, remolacha Fiduea de boletus Fiduea de boletus Lluç a la planxa amb SAMFAINA ECOLÒGICA Merluza a la plancha con PISTO ECOLÒGICO logurt Yogurt <p>Kcal 814 Prot 32 Lip 24 Hc 92</p>	<p>18 ALMUERZO</p> <p>Entrepà de anxoves i formatge fresc Bocadillo de anchoas y queso fresco</p> <ul style="list-style-type: none"> Pa - Lletuga, tomaca, ou dur, carlota Pan - Lechuga, tomate, huevo duro, zanahoria Festival de llegums Festival de legumbres Pollastre al forn amb roses Pollo al horno con palomitas TARONJA ECOLÒGICA NARANJA ECOLÒGICA <p>Kcal 806 Prot 31 Lip 22 Hc 92</p>	<p>19 ALMUERZO</p> <p>Coques de dacsa i peça de fruita de temporada Tortitas de maiz y pieza de fruta de temporada</p> <ul style="list-style-type: none"> Pa integral- Lletuga, tomaca, dacsa, espàrrecs Pan integral- Lechuga, tomate, maiz, espárragos Creilles gratinades Patatas gratinadas Anelles de pota orly amb saltejat oriental i salsa de soja Anillas de pota orly con salteado oriental y salsa de soja Macèdonia de fruites Macedonia de frutas <p>Kcal 826 Prot 32 Lip 29 Hc 93</p>	<p>20 ALMUERZO</p> <p>Entrepà de pernil serrà amb oli d'oliva Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva</p> <p>MENJAR ESPECIAL DE NADAL COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD</p> <p>FIESTA BOLLIWOOD</p> <p>Kcal 786 Prot 34 Lip 28 Hc 95</p>
---	--	--	--	---

SÍMBOLOS ALERGENOS



CONTA Labor

AULA DE COCINA

Donde aprenderemos recetas, curiosidades y términos de cocina

Os invitamos a descubrir las muchas y sabrosas recetas que podéis hacer con legumbres, tanto saladas como dulces, de las cuales te dejamos dos ejemplos. Sí, habéis leído bien. Conocemos, por nuestra amplia tradición, innumerables recetas saladas pero existen, también, muchas recetas dulces con legumbres como bizcochos, galletas e incluso postres.

RECETA DULCE

BROWNIE DE ALUBIAS ROJAS

Ingredientes: 400 gr. de alubias rojas, ya cocidas, 60 gr. de cacao en polvo, crudo y desgrasado, 190 gr. de sirope de Agave o miel, 1 cucharada de vainilla en polvo, 85 gr. de mantequilla de cacahuete, 1/4 de

cucharada de bicarbonato, 1 pizca de sal y 75 gr. de chips de chocolate.

Precalentar el horno a 180°C. Lavar y escurrir las alubias y colocarlas en un vaso triturador junto con el cacao en polvo, la vainilla, el bicarbonato, la sal, la miel o sirope y la mantequilla de cacahuete o crema de almendras. Triturar hasta conseguir una masa homogénea y densa. Añadir los chips de chocolate y mezclar bien. Colocar la masa en un molde previamente forrado con papel de horno y hornear durante unos 20 minutos.

Esperamos que disfrutéis !!!

PROJECTE: "ERES" CONTALABOR... "ERES" SOLIDARIO

Seguint el nostre projecte ERES, enfocarem el mes de desembre en la solidaritat i construirem, des de les nostres lectures i tallers, un menjador més solidari on, ajudar els companys serà un objectiu a aconseguir.

CONTALABOR I LA NUTRICIÓ

Aquest mes iniciem un viatge saludable cap al món de l'alimentació i la nutrició amb un enfocament didàctic que farà participar a tots els xiquets i xiquetes del menjador i ajude a millorar els seus hàbits alimentaris i ampliar els seus coneixements en educació per a la salut

TREBALLEM EL HÀBIT D'ENDREÇAR-NOS ABANS D'ENTRAR EN CLASSE

Durant aquest mes de desembre, promourem en els xiquets i xiquetes la idea que la higiene és bàsica per a la salut i dedicarem temps a la neteja personal abans d'entrar en les classes, una vegada finalitzat el menjador.

NADAL I JORNADA ESPECIAL "BOLLYWOOD"

Per a acabar el primer trimestre del curs i acomiadar l'any, prepararem una altra jornada especial dedicada al món Bollywod, així que durant tot el mes, anirem preparant la decoració hindú i farem alguns tallers sobre mitologia, braçalets i tatoes.