




Carrer Canigó, 4 - 17242 Quart (Girona)
Tel. 972 09 90 75 - 636 25 94 06
e-mail: capgir@hotmail.com



MENÚ ESCOLAR AULET DE CELRÀ

Dilluns		Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02	03
DINAR			FESTIU	Arròs amb tomata i ou dur Croquetes de pollastre i amanida d'enciam ECO i pastanaga Pa integral i Fruita	Llenties ECO amb olives, pastanaga i blat de moro Lluç al forn amb tomàquet amanit Pa integral i Fruita ECO
SOPAR				Amanida tropical Trita francesa i pa amb tomàquet - Fruita	Vichissoise amb pa torrat Bistec de vedella planxa i xampinyons - logurt
	06	07	08	09	10
DINAR	FESTIU	Ravolis amb salsa de tomàquet Trita de carbassó i enciam ECO, olives i remolatxa Pa integral i Fruita	Patata i mongeta bullida Llom arrebossat amb enciam ECO i pastanaga Pa integral i Fruita ECO	Arròs amb llenties de verdures Peix fresc al forn amb samfaina Pa integral i Fruita	Cigrons ECO amb tonyina, olives i ceba Pit de pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet Pa integral i iogurt ECO
SOPAR		Amanida d'enciams variats i tomàquet Llenguado la planxa - Fruita	Sopa de fideus Trita de xampinyons logurt	Crema de carbassó Hamburguesa a la planxa Fruita	Endíviies amb blat de moro i tonyina Bikini - Fruita
	13	14	15	16	17
DINAR	Llenties ECO amb tonyina, blat de moro i pastanaga Filet de lluç arrebossat amb tomata amanida Pa integral i Fruita ECO	Arròs tres delícies (arròs, pèsols, pernil dolç i truita) Pollastre al forn amb enciam ECO i olives Pa integral i logurt ECO	Patata i pèsol bullit Trita de pernil dolç i amanida d'enciam ECO, blat de moro i cogombre Pa integral i Fruita	Macarrons integrals amb sofregit i carn picada Peix fresc al forn a l'aroma de farigola Pa integral i Fruita ECO	Crema de cigrons amb crostonets de pa Hamburguesa de vedella i enciam ECO, blat de moro i olives Pa integral i Fruita
SOPAR	Espinacs a la crema Pa amb tomàquet truita francesa - logurt	Amanida de pasta Bacallà al forn amb ceba Fruita	Puré de patata Llom a la planxa Fruita	Amanida variada Pizza de tonyina Fruita	Minestra saltejada Salsitxes amb enciam Fruita
	20	21	22	23	24
DINAR	Espirals amb olives, blat de moro i pastanaga Lluç a la planxa i amanida d'enciam ECO i remolatxa Pa integral i Fruita ECO	Cigrons amb patates bullides Pit de pollastre i amanida d'enciam ECO, tomata i ceba tendra Pa integral i logurt ECO	Crema de verdures amb crostonets de pa Botifarra i tomàquet amanit Pa integral i Fruita	Amanida de tomata, ceba i olives Arròs amb llenties de verdures Pa integral i Fruita ECO	Mongeta del ganxet bullida amb patates Trita d'espinacs amb amanida d'enciam ECO i tomàquet Pa integral i Fruita
SOPAR	Amanida amb nous Costelles de xai amb pa i tomàquet - logurt	Cus cus amb verdures i ou dur a daus Fruita	Escalivada Pa amb tomàquet i truita a la francesa - Làctic	Puré de patata Broixeta de gall d'indi amb verdures - Fruita	Salmó al papillote amb verdures i arròs blanc Fruita
	27	28	29	30	31
DINAR	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà amb amanida d'enciam ECO, cogombre i olives Pa integral i Fruita ECO	Amanida de cigrons amb tomàquet i ceba Pernilets de pollastre al forn i amanida d'enciam ECO i remolatxa Pa integral i iogurt ECO	Macarrons a la carbonara Lluç al forn amb amanida d'enciam ECO i pastanaga Pa integral i Fruita	Llenties ECO amb tonyina, blat de moro i olives Trita de pernil dolç i amanida d'enciam ECO i tomàquet Pa integral i Fruita	 Pollastre al curry amb arròs Gelats de mango
SOPAR	Crema de patata i pastanaga Llom a la planxa - Fruita	Amanida variada Trita de patates Fruita	Verdures a la planxa Bistec de cavall a la planxa logurt	Pa amb tomàquet Llonza de porc a la planxa amb tomàquet - Fruita	Sopa de pasta Hamburguesa de vedella amb ceba - logurt

* Productes ecològics: iogurt, enciam, pomes, peres, taronja plàtan, llenties i cigrons.
Revisat per la dietista- nutricionista Cristina Planella i Farrugia (CAT020)



És temps de cireres

Sabies que

Avui en dia se'n troben moltes varietats al mercat. La més estesa és la buriat, seguida de la santina, la lapins, fearyl i la frisco.

Hanami és la celebració japonesa dedicada a la floració dels arbres.

QUÈ VOL DIR "REMEMENAR LES CIRERES"?

Preparacions amb cireres

! Renta-les bé!

Les pots consumir soles, ja que són una llaminadura natural. També es poden fer servir en GASPATXOS, BATUTS, POLOS O GRANISSATS, ROSTITS I GUISATS, AMANIDES, ESQUEIXADES O EMPEDRATS

La Recepta de La Fundació Alicia

Sopa de cireres amb aroma de cítrics

Fitxa tècnica

NOM CIENTÍFIC | *Prunus avium*
NOM POPULAR | Cirera, cidera o cira

EL CULTIU DE CIRERES ÉS IMPORTANT A CATALUNYA. DESTAQUEN les de la Ribera de l'Ebre, Segrià, Terra Alta, Baix Llobregat i Alt Empordà



TEMPORADA DE PRODUCCIÓ: maig, juny i juliol

Reduir el malbaratament

VAL LA PENA COMPRAR-NE LA QUANTITAT JUSTA QUE ES MENJARÀ EN ELS DIES IMMEDIATS.



Les pots congelar senceres o trossejades sense la tija



Les pots afegir a amanides



Generalitat de Catalunya



Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya



Cireres i salut

SÓN RECOMANABLES PER A TOTES LES EDATS

APORTEN NUTRIENTS INTERESSANTS

RECORDA QUE CAL CONSUMIR COM A MÍNIM 3 RACIONS DE FRUITA AL DIA!



Del mercat al rebost

EN EL MOMENT DE LA COMPRA...

- Evita comprar-les en recipients de plàstic.
- Fixa't en la seva procedència i prioritza les de proximitat.
- Verifica que tenen un color viu i un aspecte fresc i atractiu.

I UN COP A CASA...

- Revisa-les i retira, si n'hi ha, les fetes malbé.
- Si te les has de menjar el mateix dia o l'endemà, les pots deixar en un lloc fresc i ventilat.
- Si les vols consumir en dies posteriors, guarda-les a la nevera.



Preparacions amb cireres

- Renta-les amb aigua freda sense treure'n la tija, i escorre-les.
- Es poden menjar directament (de fet, és una de les fruites més fàcils de menjar, no fa falta pelar-les, no suquegen i són còmodes de consumir).
- Si prefereixes consumir-les sense pinyol, el pots treure amb un espinyolador, o bé amb un ganivet tallant-les per la meitat i fent mitja volta, per fer-lo sortir.

Altres formes de menjar cireres

Però també es poden fer servir en:

- Gaspatxos
- Batuts, polos o granissats
- Rostits i guisats
- Amanides, esqueixades o empedrats
- Acompanyament de postres, amb llogurts o formatges cremosos, curats o gelats casolans
- Guarnició d'un saltat de verdures
- Melmelada, confitura o compota
- Trinxades o en suc en salses, vinagretes o amaniments
- Banyades amb xocolata negra fosa

SOPA DE CIRERES amb aroma de cítrics

INGREDIENTS (2 racions)

250 g de cireres
5 tomàquets vermells (o, si no és temporada, 150 g de tomàquet natural triturat en conserva)
Una llesca petita de pa de pagès
Mig carbassó
Germinats al gust (pèsol, ceba o coriandre)

1 taronja
Vinagre balsàmic
Oli d'oliva verge
Sal iodada
Pebre

PREPARACIÓ

1. Renta bé les cireres i traieu-ne la tija.
2. Tal·leu-les per la meitat, resseguint amb un ganivet petit el pinyol. Agafeu la cirera amb les dues mans i doneu un quart de volta per tal d'obtenir dues meitats, una amb el pinyol i l'altra, sense. Passeu la punta del ganivet pel marge del pinyol fins treure'l.
3. Repetiu el procés amb totes les cireres.
4. Reserveu-ne unes quantes per decorar.
5. Renteu i tal·leu el peduncle dels tomàquets (o preneu el tomàquet natural triturat) i les cireres. Poseu-los en un recipient alt.
6. Mulleu el pa amb un raig de vinagre i afegiu-ho al recipient.
7. Tritureu-ho fins que es faci una sopa no gaire espessa. Si cal, afegiu-hi una mica d'aigua freda.
8. Afegiu un raig d'oli i aneu-ho triturant mentre es va emulsionant. Poseu-la a punt de sal i pebre i reserveu la sopa resultant en fred fins que se serveixi.
9. Renteu un trosset de carbassó i tal·leu-lo a daus petits. Amaniu-los amb unes gotes d'oli, pebre i, si es vol, amb un pessic de sal.
10. Poseu la resta de cireres en un plat fons. Repartiu el carbassó pel plat, poseu uns quants germinats i ratlleu una mica de pell de taronja pel damunt.
11. Serviu el plat amb la guarnició al fons, i la sopa de cireres ben freda a part, perquè cadascú se serveixi.