

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>HIDRATA'T Arriba l'estiu</p> <p>A l'estiu les nostres necessitats d'hidratació augmenten. Les altes temperatures fan que suem més que durant l'hivern. Per això necessitem prendre més líquids, ja sigui en forma de beguda o altres aliments rics en aigua, com sopes fredes, fruites i verdures.</p> 	<p>3 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Escalopa de vedella amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Pit de gall dindi amb enciam i blat de moro</p> <p>Suc de fruites naturals</p>	<p>5 Amanida de llenties</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Cassola de pollastre thai amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Tallarines al pesto</p> <p>Bacallà andalusa amb tomàquet amanit</p> <p>logurt natural</p>
	<p>10 Mongeta i patata bullida</p> <p>Mandonguilles amb samfaina</p> <p>Gelat</p>				

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada, on l'oli d'oliva, les verdures, els llegums i els peixos en són protagonistes. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània.

Un dels nostres eixos de treball és la salut. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir les últimes tendències i recomanacions. Veureu que el menú de primavera – estiu incorpora algunes novetats d'acord amb aquesta línia.

Amb l'objectiu de complir les noves recomanacions en relació amb les carns vermelles i per tal de possibilitar que les famílies tinguin l'opció d'oferir aquest aliment a la llar, s'han revisat i actualitzat les freqüències recomanades de consum de carn i derivats:

- Es canvien les freqüències de les racions recomanades de carn i es reagrupa la tipologia seguint el criteri de la OMS, diferenciant entre carns blanques, d'una banda, i carn vermella
- Incloure l'opció de proteic vegetal (llegums i derivats) a l'apartat de segons plats.

En aquest marc, no es pot oblidar que l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO) va proclamar el 2016 l'Any Internacional dels llegums, a fi de conscienciar la població sobre la importància de consumir-ne, tant per la salut humana com per la sostenibilitat alimentària i de l'entorn. Els llegums són una molt bona font de proteïnes (20-25 % de proteïna), fibra, hidrats de carboni, vitamines i minerals.

Veureu que hem començat a introduir l'opció de proteic vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats, com per exemple, els cigrons amb vinagreta i ou dur.

A continuació us presentem un glossari dels plats que destaquem d'aquesta temporada, alguns de nous i d'altres que ja coneixeu.

CREMA DE PORROS

Aquesta és, de ben segur, la crema de verdures més estesa i més coneguda arreu. Altrament anomenada Vichyssoise quan es serveix freda. El seu nom prové de la regió de Vichy i diuen que va ser un cuiner francès d'aquesta regió, instal·lat a NY, qui la va redescobrir recordant les sopes que menjava de petit refredades amb llet.

EMPEDRAT DE MONGETES

L'empedrat és una amanida senzilla i refrescant molt típica al nostre país. És un plat fàcil de fer i molt nutritiu que permet compartir la cuina amb els vostres fills. La mongeta del ganxet té unes característiques organolèptiques úniques. El seu gust és suau i la poca percepció de la pell, li confereixen unes qualitats úniques. Digne de ser reconeguda per alguns gastrònoms com la millor mongeta del món!

ARRÒS NEGRE AMB SÍPIA

L'arròs és una excel·lent font d'hidrats de carboni que ens aporta molta energia. Aquest, és un arròs molt típic de l'Empordà, un plat que en el seu origen era menjar de pobres i que ha esdevingut un plat de luxe, com tants plats de la cuina marinera. D'aquells plats que menjava la gent de la costa amb els productes del mar que no eren gaire valorats, com el peix de roca amb el que es feia el fumet i la sèpia, de la qual s'aprofita la tinta i la melsa (la salsa), que són el que li dona el seu color i el seu intens sabor a mar tan particular. Una autèntica meravella que segur que us encisarà!

CIGRONS AMB VINAGRETA I OU DUR

Els llegums es consideren els germans pobres de la cuina, però el cert és que són veritables tresors gastronòmics i, sobretot, nutricionals. Fixeu-vos en els cigrons: contenen un 19% de proteïna –la carn en té un 18%–, aminoàcids essencials com la lisina, ferro i greixos no saturats, que són fonamentals per al nostre organisme. Són originaris del sud-est de Turquia i d'allà van passar a la conca del Mediterrani i a Europa, després a l'Àfrica, a Amèrica i a Austràlia. Es cultiven des de la prehistòria i ja es consumien a l'antic Egipte, a Grècia i a Roma. Segons la medicina xinesa, els llegums tonifiquen la substància del cos. Són rics en proteïnes, minerals, hidrats de carboni i greixos i nodreixen el cos.

PIZZA DE TONYINA

La història de la pizza comença, probablement, amb la història de la utilització del pa per part de la humanitat. Tenim constància que a l'antiga Gràcia (bressol dels pans plans) els soldats perses menjaven pa pla cobert amb formatge fos i dàtils. Va ser al segle XVII, quan va començar a desenvolupar-se el que actualment coneixem com a pizza. Com sabeu, aquest plat té l'èxit assegurat entre els nens i els no tant nens.

SUC DE FRUITES NATURALS

Sempre ve de gust un bon suc de fruites refrescant. Nosaltres el fem amb plàtan, maduixes i taronja. El plàtan conté molts hidrats de carboni, les maduixes destaquen per la seva acció antioxidant i la taronja ens aporta vitamina C. Una combinació excel·lent!

