



2010 Desembre Diciembre

AULA DE CUINA

On aprenem receptes,
curiositats i termes de cuina

· **“POCHAR”**: Coure suauament en greix (oli, mantega) un aliment sense que arribe a daurar-se. Per exemple, en el cas de la ceba, es diu que està “pochada” quan ha perdut el seu color blanc i s’ha fet transparent.

· **BRESAR**: Cuinar un aliment (normalment carns de grans mides) lentament durant llarg temps en companyia d’elements de condiment: hortalisses, vi, brou, espècies...

**¡Papà i Mamà, aquest mes
treballa amb mi...!**

RACÓ D’HÀBITS:

· Caminar sense presses quan anem al menjador

RACÓ DELS VALORS:

· la solidaritat

AULA DE COCINA

Donde aprenderemos recetas,
curiosidades y términos de cocina

· **POCHAR**: Es cocer suavemente en grasa (aceite, mantequilla) un alimento sin que llegue a dorarse. Por ejemplo, en el caso de la cebolla, se dice que está pochada cuando ha perdido su color blanco y se ha vuelto transparente.

· **BRASEAR**: Cocinar un género (generalmente carnes de gran tamaño) lentamente durante largo tiempo en compañía de elementos de condimentación: hortalizas, vino, caldo, especias...

**¡Papá y mamá, este mes
trabaja conmigo...!**

RINCÓN DE HÁBITOS:

· Caminar sin prisas cuando vamos al comedor

RINCÓN DE LOS VALORES:

· la solidaridad

contalabor
RESTAURACION PARA COLECTIVIDADES

BON NADAL!

¡FELIZ NAVIDAD!

1	Dimecres Miércoles	Pa - Lletuga, tomaca, pipes, remolatxa Pan - Lechuga, tomate, pipas, remolacha	Arròs en costelles i alls tendres Arroz con costillas y ajos tiernos	Truita francesa amb pernil salat Tortilla francesa con jamón serrano	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 756.3 - Prot 32.4 Lip 26.9 - Hc 88.2
2	Dijous Jueves	Lletuga, tomaca, safanòria, soja Lechuga, tomate, zanahoria, soja	Fabada vegetal Fabada vegetal	Pizza amb tonyina Pizza con atún	logurt Yogurt	Kcal 805.7 - Prot 28.2 Lip 25.3 - Hc 87.4
3	Divendres Viernes	Pa - Lletuga, tomaca, olives, formatge Pan - Lechuga, tomate, olivas, queso	Sopa de fideus Sopa de fideos	Pollastre al forn amb creïlles Pollo al horno con patatas	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 736 - Prot 32.7 Lip 24.5 - Hc 86.1
6	Dilluns Lunes	BON NADAL!				
7	Dimarts Martes					
8	Dimecres Miércoles	¡FELIZ NAVIDAD!				
9	Dijous Jueves					
9	Dijous Jueves	Pa - Lletuga, tomaca, poma, anous Pan - Lechuga, tomate, manzana, nueces	Tallarins carbonara (ceba,bacon,nata,formatge) Tallarines carbonara (cebolla, bacon, nata, queso)	"Dore" de lluç amb saltejat de dacsca i pipes "Dore" de merluza con salteado de maíz y pipas	Fruita al xarop Fruta en almibar	Kcal 802.3 - Prot 31.7 Lip 30.1 - Hc 91.5
10	Divendres Viernes	Pa- Lletuga, safanòria, espàrrecs, tonyina Pan- Lechuga, zanahoria, espárragos, atún	Arròs d'olla Arroz de cocido	Cuixetes de pollastre en suc amb cigrons i safanòria Jamoncitos de pollo en su jugo con garbanzos y zanahoria	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 794 - Prot 32.2 Lip 29.1 - Hc 87.2
13	Dilluns Lunes	Pa- Lletuga, tomaca, surimi, dacsca Pan- Lechuga, tomate, surimi, maiz	Llenties juliana Lentejas juliana	Mandonguilles jardinera amb cous-cous Albóndigas jardinera con cous-cous	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 778 - Prot 30.1 Lip 28.2 - Hc 85.5
14	Dimarts Martes	Pa - Lletuga, repollo, pinya, pernil dolç Pan - Lechuga, repollo, piña, jamón york	Arròs del senyoret Arroz "del senyoret"	Truita de ceba amb formatge fresc Tortilla de cebolla con queso fresco	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 789.5 - Prot 33.7 Lip 26.4 - Hc 92.5
15	Dimecres Miércoles	Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, safanòria Pan - Lechuga, tomate, atún, zanahoria	Sopa de "lluvia" Sopa de lluvia	Carn empanada amb creïlles torrades Carne empanada con patatas asadas	logurt Yogurt	Kcal 766.2 - Prot 33 Lip 27.4 - Hc 89.8
16	Dijous Jueves	Pa - Fruits secs Pan - Frutos secos	Canelons gratinats Canelones gratinados	Tall de lluç a la planxa amb amanida Merluza a la plancha con ensalada	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 798 - Prot 34.9 Lip 26.7 - Hc 85.4
17	Divendres Viernes	Pa - Lletuga, tomaca, formatge, orenga Pan - Lechuga, tomate, queso, orégano	Crema de fesols amb torrats Crema de alubias con tostones	Tall de pollastre a la planxa amb xampinyons Entremuslo a la plancha con champiñones	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 754 - Prot 33.7 Lip 27.8 - Hc 82
20	Dilluns Lunes	Pa - Lletuga, olives, llombarda, sèsam Pan - Lechuga, olivas, lombarda, sésamo	Caragols bolonyesa (ceba, safanòria,carn picada, tomaca) Caracolas boloñesa (cebolla, zanahoria, carne picada, tomate)	Truita de carabassí amb pit de titot Tortilla de calabacín con pechuga de pavo	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 773 - Prot 34.1 Lip 28.4 - Hc 86.2
21	Dimarts Martes	Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria Pan - Lechuga, tomate, maiz, zanahoria	Potatge de cigrons Potaje de garbanzos	Panga a la madrilenya amb samfaina Panga a la madrileña con pisto	Macedònia natural Macedonia natural	Kcal 786 - Prot 35.4 Lip 22.1 - Hc 87.4
22	Dimecres Miércoles	DINAR ESPECIAL DE NADAL COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD				

També comptem amb un 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. También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están avalados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politécnica de Valencia.

Durante la temporada de la naranja, es donará un día a la semana su natural!
Durante la temporada de la naranja, se dará un día a la semana zumo natural!

La vitamina C : els seus beneficis

Les fruites cítriques, els pebres verds, les maduixes, les tomaques, el bròquil, les creïlles blanques i la creïlla dolça són excel·lents fonts de vitamina C (àcid ascòrbic)



Seria una bona idea començar ja a preparar-nos per a l'hivern, i la *vitamina C* és la vitamina que ha de predominar al nostre organisme i d'aquesta manera quan comencen els freds no ens prenguen per sorpresa les gripes o els refredats.

La *vitamina C* augmenta les nostres defenses, a més és necessària per a mantindre el nostre cos equilibrat, perquè totes les funcions vitals es realitzen normalment.

Les funcions bàsiques de la *vitamina C* són:

- 1.- Beneficiar el sistema immunològic, augmentant els glòbuls blancs activant les defenses contra virus, bacteries i gèrmens.
- 2.- Com a eficaç antioxidant, atrapa els radicals lliures perquè no alliberen la seua funció perjudicial.
- 3.- Estimula la producció de col·lagen aportant fermesa als teixits afavorint les articulacions, ungles, cabells, ossos, elasticitat de la pell, cicatrització de ferides.
- 4.- El que se suggerix és ingerir suc de taronges i menjar aliments amb *vitamina C* com a kiwi,pebre roig o verd, fruits rojos, florícol bullit, col llombarda, mores i tomaca crua.

SUGGERÈNCIES PER AL SOPAR

SUGGERÈNCIES PER AL SOPAR		SUGGERÈNCIAS PARA LA CENA		
1	DM MIE	Hamburguesa de lluç i verdures planxa amb amanida Hamburguesa de merluza y verduras con ensalada	Fruita Fruta	
2	DJ JUE	Amanida de tomaca Ensalada de tomate	Espaguetis amb gambes Espaguetis con gambas	Fruita Fruta
3	DV VIE	Bullit de carxofes Hervido de alcachofas	Truita francesa amb pernil salat Tortilla francesa con jamón serrano	logurt Yogurt

6	DL LUN			
7	DT MAR			
8	DM MIE			
9	DJ JUE	Crema de verdures Crema de verduras	Xulles de corder amb creïlles Chuletas de cordero con patatas	Fruita Fruta
10	DV VIE	Pèsols amb pernil salat Guisantes con jamón serrano	Llenguat planxa amb amanida Lenguado plancha con ensalada	Fruita Fruta



13	DL LUN	Bajoquetes saltejades Judías salteadas	Pastís de peix amb beixamel Pastel de pescado con bechamel	Fruita Fruta
14	DT MAR	Sopa d'olla Sopa de cocido	Pollastre en salsa amb safanòria Pollo en salsa con zanahoria	Fruita Fruta
15	DM MIE	Rolllets de pernil dolç gratinats farcits d'espinaçs Rollitos de jamón york gratinados rellenos de espinacas		Fruita Fruta
16	DJ JUE	Bullit de bledes Hervido de acelgas	Truita de formatge amb tomaca natural Tortilla de queso con tomate natural	Fruita Fruta
17	DV VIE	Amanida mixta Ensalada mixta	Pizza quatre estacions Pizza cuatro estaciones	Làctic Lácteo
20	DL LUN	Amanida amb dacs Ensalada con maíz	Salmó planxa amb creïlles Salmón plancha con patatas	logurt Yogurt
21	DT MAR	Pit de pollastre a la nata amb xampinyons i flam d'arròs Pechuga de pollo a la nata con champiñones y flan de arroz		Fruita Fruta

Gener 2011

Enero



AULA DE CUINA

On aprenem receptes,
curiositats i termes de cuina

Aquest mes vos donem la recepta de:

TOMAQUES PARCIDES AMB FORMA DE MARIQUETA

AULA DE COCINA

Donde aprenderemos recetas,
curiosidades y términos de cocina

Este mes os damos la receta de:

TOMATES RELLENOS CON FORMA DE MARIQUITA

contalabor
RESTAURACION PARA COLECTIVIDADES

¡Papà i Mamà, aquest mes
treballa amb mi...!

RACÓ D'HÀBITS:

- Menjar educadament fent us del tovalló i els utensilis: forquilla, ganivet i cullera

RACÓ DELS VALORS:

- Companyerisme i amistat

¡Papá y mamá, este mes
trabaja conmigo...!

RINCÓN DE HÁBITOS:

- Comer educadamente utilizando la servilleta y los utensilios: cuchillo, tenedor y cuchara

RINCÓN DE LOS VALORES:

- Compañerismo y amistad

10	Dilluns Lunes	Pa - Tomaca, olives, safanòria, dacsà Pan - Tomate, olivas, zanahoria, maíz	Espirals al pesto (alfabrega, all, oli, formatge) <i>Espirales al pesto (albahaca, ajo, aceite, queso)</i>	"Surfer" de lluç amb minestra saltejada <i>"Surfer" de merluza con menestra salteada</i>	Fruita al xarop <i>Fruta en almibar</i>	Kcal 799.8 - Prot 31.7 Lip 28.9 - Hc 90.5
11	Dimarts Martes	Pa - Lletuga, tomaca, remolatxa, tonyina Pan - Lechuga, tomate, remolacha, atún	Fabada vegetal <i>Fabada vegetal</i>	Truita de creïlles amb pernil dolç <i>Tortilla de patatas con jamón york</i>	Natilles <i>Natillas</i>	Kcal 783.8 - Prot 31.3 Lip 25.9 - Hc 88.4
12	Dimecres Miércoles	Pa - Lletuga, tomaca, ceba, formatge Pan - Lechuga, tomate, cebolla, queso	Fideus de l'avia <i>Fideos de la abuela</i>	Pollastre al llorer amb roses <i>Pollo al laurel con palomitas</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 775 - Prot 42.8 Lip 24.6 - Hc 87.1
13	Dijous Jueves	Pa -Fruits secs Pan - Frutos secos	Arròs al forn <i>Arroz al horno</i>	Llenguat a la planxa amb salsa meri i amanida <i>Lenguado a la plancha con salsa mery y ensalada</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 796.4 - Prot 37.1 Lip 25.2 - Hc 92.1
14	Divendres Viernes	Pa - Lletuga, tomaca, pollastre, salsa rosa Pan - Lechuga, tomate, pollo, salsa rosa	Crema de carabassa amb sesam <i>Crema de calabaza con sésamo</i>	Hamburguesa a la planxa amb anells de ceba <i>Hamburguesa a la plancha con aros de cebolla</i>	logurt <i>Yogurt</i>	Kcal 767.2 - Prot 41.6 Lip 32.4 - Hc 82.5
17	Dilluns Lunes	Pa - Lletuga, ou dur, tonyina, olives Pan - Lechuga, huevo duro, atún, olivas	Sopa de lletres <i>Sopa de letras</i>	Pit de pollastres a la planxa amb creïlles fregides <i>Pechuga a la plancha con patatas fritas</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 714.2 - Prot 36.1 Lip 29.4 - Hc 85.3
18	Dimarts Martes	Pa- Lletuga, tomaca, dacsà, api Pan- Lechuga, tomate, maíz, apio	Arròs en bledes <i>Arroz con acelgas</i>	Tall de lluç amb safanòria i maionesa <i>Merluza con zanahoria salteada y mahonesa</i>	Actimel <i>Actimel</i>	Kcal 802.6 - Prot 31.3 Lip 23.4 - Hc 86.1
19	Dimecres Miércoles	Lletuga, tomaca, safanòria, pebre <i>Lechuga, tomate, zanahoria, pimienta</i>	Llenties juliana <i>Lentejas juliana</i>	Pizza tropical (tomaca, pinya, pollastre, dacsà, formatge) <i>Pizza tropical (tomate, piña, pollo, maíz, queso)</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 765.4 - Prot 33.5 Lip 27.8 - Hc 87.3
20	Dijous Jueves	Pa - Lletuga, tomaca, panses, formatge Pan - Lechuga, tomate, pasas, queso	Fideuà de marisc <i>Fideuà de marisco</i>	Truita francesa amb pernil salat <i>Tortilla francesa con jamón serrano</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 798.5 - Prot 27.9 Lip 24.3 - Hc 89.6
21	Divendres Viernes	Pa - Amanida "MOZAMBIQUE" Pan - Ensalada MOZAMBIQUE	SUPU YA KUKU <i>Sopa de gallina / Sopa de gallina</i>	KAANGA NYAMA YA NWAMBA <i>Vedella amb albergina i salsa de cacauets / Ternera con berenjenas y salsa de cacahuetes</i>	NAZI NA KASAD <i>Crema de coco / Natillas de coco</i>	Kcal 767.2 - Prot 29.4 Lip 23.3 - Hc 92.4
24	Dilluns Lunes	Pa - Fruits secs Pan - Frutos secos	Macarrons bolonyesa <i>Macarrones boloñesa</i>	Anelles de calamar amb amanida <i>Anillas de calamar con ensalada</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 804.3 - Prot 30.2 Lip 34.5 - Hc 96.3
25	Dimarts Martes	Pa - Lletuga, tomaca, espàrregs, olives Pan - Lechuga, tomate, espàrregs, olivas	Paella valenciana <i>Paella valenciana</i>	Truita de safanòria amb formatge <i>Tortilla de zanahoria con queso</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 747.4 - Prot 32 Lip 26.3 - Hc 90.7
26	Dimecres Miércoles	Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, pipes Pan - Lechuga, tomate, pepino, pipas	Crema de cigrons <i>Crema de garbanzos</i>	Carn empanada amb samfaina <i>Carne empanada con pisto</i>	logurt <i>Yogurt</i>	Kcal 758.8 - Prot 34 Lip 27.5 - Hc 95.2
27	Dijous Jueves	Pa - Lletuga, tomaca, pernil dolç, pinya Pan - Lechuga, tomate, jamón york, piña	Creïlles riojanes <i>Patatas riojanas</i>	Emperador a la planxa amb pesols saltejats <i>Emperador a la plancha con guisantes salteados</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 747 - Prot 34.4 Lip 27.1 - Hc 87.2
28	Divendres Viernes	Pa - Lletuga, tomaca, dasca, remolatxa Pan - Lechuga, tomate, maíz, remolacha	Sopa marinera <i>Sopa marinera</i>	Tall de pollastre planxa amb tempura d'albergina <i>Entremuslo plancha con tempura de berenjenas</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 790.4 - Prot 37.8 Lip 21.1 - Hc 81.6
31	Dilluns Lunes	Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, safanòria Pan - Lechuga, tomate, atún, zanahoria	Sopa d'olla <i>Sopa de cocido</i>	Mandoguilles en salsa amb puré de creïlles <i>Albóndigas en salsa amb puré de patatas</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 796.5 - Prot 35.1 Lip 23.7 - Hc 87.8

contalabor
RESTAURACION PARA COLECTIVIDADES

També comptem amb un 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. También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están avalados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politécnica de Valencia.

Durante la temporada de la naranja, se dará un día a la semana zumo natural
Durante la temporada de la naranja, se dará un día a la semana zumo natural

TOMÀQUES PARECIDES AMB FORMA DE MARQUETA

Les tomàques estan farcides amb tonyina, però pots omplir-les amb altres ingredients (ou dur, crema de formatge, carres, etc). Per a preparar-los seguir la següent recepta.

INGREDIENTS: 3 tomàques Roma, 1 llanda de tonyina, 1 cullerada de maionesa, sal i pebre al gust.

PREPARACIÓ:

1. Mesclar la tonyina, la maionesa, la sal i el pebre.
2. Amb molta atenció, talla la part de dalt de les tomàques i buidales.
3. Farcir amb la tonyina i decorar amb maionesa o crema de formatge per a crear les taquetes.
4. Amb cebollots pots crear les antenes.
5. Els ulls estan fets amb claus de clor, però cal assegurar-se que els xiquets no se'ls mengen. Per fer els ulls és millor utilitzar un retolador per a menjar.



TOMATES REPLENOS CON FORMA DE MARIONETA

Los tomates están rellenos de atún, pero puedes rellenarlos con otros ingredientes (huevo duro, crema de queso, carres, etc). Para prepararlos sigue la siguiente receta.

INGREDIENTES: 3 tomates Roma, 1 lata de atún, 1 cucharada de mayonesa, sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:

1. Mezclar el atún, la mayonesa, la sal y la pimienta.
2. Con cuidado corta la parte de arriba de los tomates y vacíalos.
3. Rellena con el atún y decora con mayonesa o crema de queso para crear las manchitas.
4. Con cebollitas puedes crear las antenas.
5. Los ojos están hechos con clavos de clor, pero hay que asegurarse de que los niños no se los coman. Para crear los ojos es mejor usar un rotulador para comida.



SUGGERÈNCIES PER AL SOPAR / SUGERENCIAS PARA LA CENA

10	DL LUN	Bullit valencià Hervido valenciano	Ou remenat amb formatge fresc Huevo revuelto con queso fresco	Fruita Fruta
11	DT MAR	Pastis a la italiana (creilles,ceba,carn picada,tomaca,orenga) Pastel a la italiana (patatas,cebolla,carne picada,tomate,oregano)		Fruita Fruta
12	DM MIE	Mero a la planxa amb espinacs i panotxa de dacsa Mero a la plancha con espinacas y mazorca de maiz		Fruita - Llet Fruta - Leche
13	DJ JUE	Crema de safanòria Crema de zamahoria	Xulletes de corder planxa amb carabassi Chuletas de cordero plancha con calabacin	Fruita Fruta
14	DV VIE	Amanida completa Ensalada completa	Pizza de tonyina i verdures Pizza de atún y verduras	Fruita - Llet Fruta - leche
17	DL LUN	Ous al plat amb tomaca, pesols i pernil salat Huevos al plato con tomate, guisantes y jamón serrano		Fruita - Llet Fruta - Leche
18	DT MAR	Crema de carabassi Crema de calabacín	Llomello en salsa de ametlles Lomo en salsa de almendras	Fruita Fruta
19	DM MIE	Amanida mixta Ensalada mixta	Llonganisses amb creilles Longanizas con patatas	Fruita Fruta
20	DJ JUE	Minestra Menestra	Llenguado al forn amb xampinyons Lenguado al horno con champiñones	logurt Yogurt
21	DV VIE	Amanida verda Ensalada verde	Espaguetis a la marinera Espaguetis a la marinera	Fruita Fruta
24	DL LUN	Crema de porros Crema de puerros	Cuixetes de pollastre al forn amb espinacs Jamoncitos de pollo al horno con espinacas	Fruita - Llet Fruta - Leche
25	DT MAR	Vedella a la jardinera amb creilles torrades Termera a la jardinera con patatas asadas		Fruita Fruta
26	DM MIE	Sopa d'olla Sopa de cocido	Llucet al vapor amb verdures Pescadilla al vapor con verduras	Fruita Fruta
27	DJ JUE	Carxofes amb pernil Alcachofas con jamón	Truita francesa amb formatge fresc Tortilla francesa con queso fresco	Fruita Fruta
28	DV VIE	Sandvitx vegetal amb creilles Sandwich vegetal con patatas		logurt Yogurt
31	DL LUN	Bullit de bledes Hervido de acelgas	Ous fregits amb pernil salat Huevos fritos con jamón serrano	logurt Yogurt