m-penta
Menjadors escolars diferents /
e- conscients

INFO JUNY 2022

Ja arriba l'estiu!

Ja està a punt d'acabar el curs i un any més volem agrair als nostres equips la dedicació i professionalitat amb què han atès als vostres fills i filles durant tot curs.
Com cada curs, hem introduït plats i ingredients nous al menú, amb l'objectiu que els vostres fills i filles coneguin nous gustos i textures. Entenem el menjador de l'escola com a una potent eina educativa i és per això que hem vetllat per fomentar els hàbits i l'autonomia dels infants d'una manera activa i participativa.

Sempre és un plaer veure com els vostres fills i filles van creixent i es van fent autònoms. Finalment també us volem agrair a totes les famílies la confiança dipositada en nosaltres. Estem al vostre servei i treballem cada dia per evolucionar i millorar el menjador de l'escola.

Gràcies a tots i totes i us desitgem un molt bon estiu!

Una recepta per fer amb els infants

Gelat bicolor de maduixes i kiwi

Ingredients

- 2 kiwis
- 500 gr de maduixes
- Llavors de xia

Cada vegada que ens mengem una maduixa, no ens estem menjant un fruit, sinó centenars, tants com granets podem veure a la superfície. El que ens cruspim és en realitat un eixamplament de la base de la flor sobre la qual trobem els fruits diminuts.

Procediment

1. Tritura les maduixes, prèviament rentades, i en aquest puré afegeix una cullerada de llavors de chia senceres. Deixa reposar com a mínim 20 minuts per tal que la chia deixi anar el mucílag formant una espècie de gelatina de maduixa.
2. Triturar el kiwi.
3. Aboca la gelatina de maduixa en un motlle de gelat. Deixa'l inclinat i com la textura és densa et permetrà afegir a sobre el puré de kiwi.
4. Congela dins d'un bol / carmanyola de manera que el motlle es mantingui inclinat per no barrejar els dos purés i així aconseguir el gelat bicolor.

La recomanació del mes

Camina descalç a Arbúcies (Parc la Selva de l'aventura)

Durant 1 hora i mitja podreu caminar descalços pel bosc. El recorregut fa 1.5 km, és circular i té poc desnivell. Al sender dels sentits viureu una sensació única, innovadora i inèdita a Catalunya i Espanya.
Una experiència familiar on caminareu descalços sobre una gran varietat de materials: argila, fusta, fulles, agulles de pi, sorra, còdols, serradures, palla, aigua, fang, bambú, terra, troncs herba, suro, pinyes, aigua…
També hi ha ponts penjants que afegeixen emoció i aventura a l'excursió. I si sou molt perucs o aneu amb nadons, teniu la possibilitats de no anar pels ponts i agafar un camí alternatiu.

Hi ha un espai d'olors on haureu de descobrir a què pertanyen diferents olors, l'espai de música on trobareu diferents instruments i un altre espai on haureu de trobar animals o posar les mans en una caixa i descobrir que s'hi amaga a dins.
Trobareu una zona de pícnic on descansar i agafar forces.
Cal que porteu pantaló curt perquè en algunes zones us podeu mullar.
Quan acabeu l'excursió us podreu rentar els peus a la zona habilitada. Agafeu una tovallola per assecar-vos els peus.

Més informació a: selvaventura.com

Escola Vallmanya

Menú maig 2022

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1			1 juny Crema de verdures de temporada Pollastre al l'allet amb amanida Fruita	2 juny Arròs integral amb tomàquet, Llenguadina a l'andalusa amb enciam i blat de moro Fruita	3 juny Amanida de llegum Llom al forn amb suc Iogurt del Montseny amb daus de fruita
			Pasta integral Peix blau Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura amb patata Llagostins a la planxa Fruita
2	6 juny PASQUA GRANADA	7 juny **"POSA-LI SALSA!"** Llacets amb la salsa que triis. Croquetes d'au amb enciam i olives Fruita	8 juny Cigró menut sortint de l'olla Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Macedònia	9 juny Patates fredes amb tomàquet, tonyina i olives Bacallà amb mel Fruita	10 juny Amanida d'estiu Arròs a la cassola Iogurt del Montseny
		Amanida verda Vedella Lacti	Llegum amb verdura i arròs Fruita	Cuscús Ou Fruita	Guacamole Tacos de tonyina Fruita
3	13 juny Pasta a la carbonara de xampinyons Truita de carbassó i ceba amb tomàquet amanit Fruita	14 juny Gaspatxo de síndria Pollastre al forn amb guarnició d'hortalisses Fruita	15 juny **"FES-TA" l'amanida** Llenties guisades Fruita	16 juny Arròs tropical Lluç a la romana amb enciam llarg amanit Fruita	17 juny Mongeta tendra i patata Botifarra de Vic amb pastanaga rallada i enciam Iogurt del Montseny
	Amanida de llegum Peix blau Lacti	Quinoa amb verdura Falafel Fruita	Raviolis Au Fruita	Amanida de patata Ou Fruita	Amanida grega Coca d'escalivada Fruita
4	20 juny Macarrons amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita de patates amb enciam i cogombre Macedònia	21 juny Ensaladilla russa Pit de pollastre arrebossat amb blat de moro enciam i olives Fruita	22 juny Vermut final de curs Pizza casolana Gelat	GRÀCIES PER AL VOSTRA CONFIANÇA. US DESITGEM QUE PASSEU UN MOLT BON ESTIU!	
	Verdura amb patata Llom Fruita	Risotto Peix blanc Fruita	Crema de meló Ou Fruita		
5					

Recomanació Sopar

Menús especials

*Tots els aliments marcats en vermell són adaptacions del menú. La resta estan fets per nosaltres i no porten l'al·lergen.
*En els menús especials, la proposta de sopar, cal adaptar-la a les diferents necessitats alimentàries.

Els nostres productes

El pollastre que cuinem és groc català, criat a granges catalanes i alimentat amb cereals.
Les carns provenen de les granges de la Cooperativa de Vic: el porc és raça Duroc, una raça que té la carn de més qualitat, més tendra i gustosa.
Les fruites i verdures de temporada, són de proximitat, ecològiques o de producció integrada.
Els peixos que cuinem habitualment són: lluç, bacallà, llenguadina i peix fresc de llotja. El caldo de peix està fet amb peix de roca de llotges catalanes.

Tel. 93 867 05 48 • info@mpenta.net • www.mpenta.net