

FITXES TÈCNIQUES

FARINACI	FT PRIMERS PLATS		TEMPORADA
Arròs	FT 1	Arròs caldos amb verdures	TOT EL CURS
Pasta	FT 2	Macarrons amb salsa de coliflor i remolatxa	FRED
Moniato	FT 3	Moniato al forn amb verdures	FRED
Mongetes seques	FT 4	Estofat de mongetes amb col	FRED
Llenties	FT 5	Crema de carxofes amb llenties	FRED
Patata	FT 6	Patates amb verdures de temporada	TOT EL CURS
PROTEÏNES VEGETALS	FT SEGONS PLATS		TEMPORADA
Llenties	FT 7	Llenties amb arròs i verdures	TOT EL CURS
Mongetes seques	FT 8	Pastís de mongetes seques	FRED
Cigrons	FT 9	Hamburguesa de cigrons	TOT EL CURS
Cigrons	FT 10	Cigrons amb carbassa	FRED

FT 1		ARRÒS CALDÒS AMB VERDURES
INGREDIENTS	GRAMATGE	OBSERVACIONS
Arròs integral	25	Aquest plat queda molt bé servit com una sopa. Recomanem l'arròs integral per nutrients, però també per la seva capacitat de conservar la textura en un caldo com l'arròs vaporitzat. Si les verdures són convencionals, s'han de pelar (nap i pastanaga).
Bledes	20	
Pastanaga	30	
Nap	10	
Porro	20	
Api	1	
Oli d'oliva	5	
Sal iodada	1	
ELABORACIÓ		
1. Rentar l'arròs. Cuinar amb aigua freda durant uns 25-30 minuts a foc baix. Escórrer i reservar.		
2. Rentar i tallar el porro a juliana (la part verda també). Sofregir.		
3. Rentar i tallar el nap a daus; l'api i la bleda a juliana.		
4. Incorporar les verdures al sofregit, ofegar les verdures perquè desprenguin gust.		
5. Cobrir l'olla amb força aigua per generar el caldo, bullir a foc mig durant uns 30 minuts. Triturar.		

6. Rentar i tallar la pastanaga a *mirepoix*, saltejar 10 minuts i, si cal, incorporar una mica d'aigua per facilitar la cocció.

7. Mesclar l'arròs amb el caldo de verdures i la pastanaga.

FT 2 MACARRONS AMB SALSA DE COLIFLOR I REMOLATXA		
INGREDIENTS	GRAMATGE	OBSERVACIONS
Macarrons	45	És important coure la pasta ajustada als horaris del menjador. S'obté salsa rosa si s'utilitza remolatxa o salsa verda si s'utilitzen bledes o espinacs.
Coliflor	35	
Remolatxa	15	
Ceba	30	
Oli d'oliva	5	
Sal iodada	1	
ELABORACIÓ		
1. Rentar i tallar la coliflor, conservar les flors i, també, el tronc pelat i tallat.		
2. Rentar la remolatxa, tallar-la a daus.		
3. Bullir la coliflor i la remolatxa amb l'aigua justa durant 10 minuts. Reservar l'aigua de la cocció.		
4. Pelar, rentar i tallar la ceba a daus. Sofregir-la fins que estigui daurada.		
5. Triturar la coliflor, la remolatxa i la ceba. Si cal, ajustar la textura de la salsa amb l'aigua reservada.		
6. Bullir els macarrons, barrejar amb la salsa i servir.		

FT 3 MONIATO AL FORN AMB VERDURES amb SALSA DE PASTANAGA		
INGREDIENTS	GRAMATGE	OBSERVACIONS
Moniato	125	Si les verdures (xirivia, carbassa i pastanaga) o el moniato són convencionals s'han de pelar.
Carbassa	35	
Xirivia	15	
Pastanaga	30	
Oli d'oliva	5	
Sal iodada	1	
ELABORACIÓ		
1. Escalfar el forn a 200 °C.		
2. Rentar els moniatos, la carbassa, la xirivia i la pastanaga, i tallar-les a daus (la xirivia una mica més petita per facilitar la cocció).		
3. Bullir la pastanaga amb el mínim d'aigua.		
4. Coure la resta de verdures i el moniato al forn durant 30 minuts o fins que estiguin cuits.		

5. Triturar la pastanaga bullida amb oli per emulsionar-ho.

6. Servir el moniato amb les verdures i la salsa.

FT 4		ESTOFAT DE MONGETES AMB COL
INGREDIENTS	GRAMATGE	OBSERVACIONS
Mongetes seques	40	Si la carbassa no és ecològica, cal de pelar-la. En funció de l'acceptació, es pot servir alguna verdura sencera, i reservar carbassa o la col per incorporar a les mongetes amb caldo.
Carbassa	35	
Col	15	
Porro	20	
Ceba	10	
Oli d'oliva	5	
Sal iodada	1	
ELABORACIÓ		
1. Coure les mongetes amb aigua freda, a foc mig. El temps de cocció anirà en funció de la varietat.		
2. Rentar el porro (la part verda, també). Pelar la ceba i tallar-la en juliana i sofregir-la.		
3. Rentar i tallar la col i la carabassa.		
4. Incorporar les verdures al sofregit i ofegar-les perquè desprenguin gust.		
5. Cobrir l'olla amb aigua per generar el caldo. Bullir a foc mig durant 30 minuts i triturar-ho.		
6. Mesclar les mongetes amb el caldo i servir.		

FT 5		CREMA DE CARXOFES AMB LLENTIES
INGREDIENTS	GRAMATGE	OBSERVACIONS
Llenties	30	Es poden substituir les carxofes per pastanaga per obtenir una crema de pastanaga. Per facilitar la cocció dels llegums, es recomana posar-les en remull durant dues hores i rentar-les abans de coure.
Carxofa	45	
Ceba	35	
Oli d'oliva	5	
Sal iodada	1	
ELABORACIÓ		
1. Coure les llenties amb aigua freda a foc mig, durant uns 15/20 minuts, en funció de la varietat.		
2. Pelar, rentar i tallar la ceba en juliana. Sofregir-la.		
3. Pelar i tallar les carxofes, incorporar-les al sofregit, i saltar-les durant 5 minuts.		

4. Incorporar l'aigua justa per facilitar la cocció i, bullir a foc mig durant 10 minuts.
5. Triturar la ceba i la carxofa amb l'aigua de la cocció. Incorporar les lleties, i ajustar la textura amb l'aigua de la seva cocció.

FT 6 ARRÒS CALDÒS AMB VERDURES		
INGREDIENTS	GRAMATGE	OBSERVACIONS
Patata	125	<p>Hi ha plats que ja tenen una acceptació entre els usuaris, com és el cas de les patates amb mongetes tendres.</p> <p>Es pot aprofitar per substituir les mongetes tendres per les verdures de temporada durant els mesos de novembre a juny.</p> <p>Es recomana combinar dues verdures de diferents formats, fulla (espinacs, col, bledes), flor (bròquil, romanescu, coliflor), arrel (pastanaga, nap o remolatxa).</p> <p>És important servir aquest plat amb una mica de caldo de la cocció de verdures, i un oli d'oliva de qualitat.</p>
Verdura 1	40	
Verdura 2	40	
Oli d'oliva	5	
Sal iodada	1	
ELABORACIÓ		
1. Pelar i tallar a daus les patates. Bullir-les amb poca aigua durant uns 15 minuts.		
2. Rentar i tallar les dues verdures de temporada. Bullir-les amb poca aigua durant uns 15 minuts.		
3. Servir les patates amb les verdures, amb una mica del caldo de la cocció i un raig d'oli d'oliva.		

FT 7 LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES		
INGREDIENTS	GRAMATGE	OBSERVACIONS
Lleties	21	<p>Per facilitar la cocció dels llegums, es recomana posar-les en remull durant dues hores i rentar-les abans de coure.</p> <p>Si la pastanaga es convencional, s'ha de pelar.</p> <p>Es pot substituir la pastanaga per una altra verdura de temporada.</p>
Arròs integral	22	
Pastanaga	10	
Ceba	10	
Oli d'oliva	5	
Sal iodada	1	
ELABORACIÓ		
1. Rentar l'arròs. Cuinar-lo amb aigua freda durant uns 25-30 minuts a foc baix. Escórrer i reservar.		
2. Coure les lleties amb aigua freda a foc mig durant uns 15-20 minuts, en funció de la varietat. Escórrer i reservar.		
3. Pelar, rentar i tallar a mirepoix la ceba i la pastanaga, i saltar-les.		

4. Mesclar l'arròs, les lleties i les verdures. Servir amb un raig d'oli d'oliva.

FT 8 PASTÍS DE MONGETES SEQUES		
INGREDIENTS	GRAMATGE	OBSERVACIONS
Mongeta seca	50	Per facilitar la cocció dels llegums, es recomana posar-les en remull la nit abans i rentar-les abans de coure. Es pot substituir el bròquil per una altra verdura de temporada. Si la remolatxa és convencional, s'ha de pelar.
Ceba	20	
Bròquil	30	
Remolatxa	10	
Coliflor	20	
Oli d'oliva	5	
Sal iodada	1	
ELABORACIÓ		
1. Coure les mongetes amb aigua freda, a foc mig. El temps de cocció anirà en funció de la varietat.		
2. Pelar la ceba, rentar les verdures (ceba, bròquil i remolatxa). Tallar-les a daus.		
3. Escalfar el forn a 200 °C.		
4. Coure les verdures al forn amb oli d'oliva durant uns 20 minuts, aproximadament.		
5. Rentar i tallar la coliflor. Conservar les flors, pelar i tallar el tronc. Bullir amb poca aigua durant uns 15 minuts.		
6. Reservar part de l'aigua cocció. Triturar la coliflor amb una mica de pebre negre i oli d'oliva. Ajustar amb l'aigua reservada.		
7. Barrejar les mongetes i les verdures, distribuir-les a les safates de forn i napar-les amb la salsa de coliflor.		

FT 9 HAMBURGUESA DE CIGRONS		
INGREDIENTS	GRAMATGE	OBSERVACIONS
Cigrons	40	Podem substituir els flocs per farina integral, preferiblement utilitzar els flocs. Si podem coure les hamburgueses per les dues bandes, seran més gustoses. Si la remolatxa és convencional, s'ha de pelar.
Ceba	5	
Xampinyons	15	
Remolatxa	8	
Flocs de civada	10	
Oli d'oliva	5	
Sal iodada	1	
ELABORACIÓ		

1. Deixar els cigrons en remull durant un mínim 12 hores.
2. Coure els cigrons amb aigua bullint, a foc mig, entre 1,5h i 2h, en funció de la varietat.
3. Rentar i tallar la ceba, la remolatxa i els xampinyons
4. Barrejar els cigrons amb la verdura i els flocs. Triturar-ho.
5. Deixar-ho reposar durant 15 minuts a la nevera.
6. Amb dues culleres donar forma a la massa. Distribuir les hamburgueses damunt les safates de forn.
7. Coure al forn durant uns 5 minuts a 180 °C, amb una mica d'oli d'oliva.

FT 10		CIGRONS AMB CARBASSA
INGREDIENTS	GRAMATGE	OBSERVACIONS
Cigrons	50	
Carbassa	60	
Ceba	20	
Oli d'oliva	5	
Sal iodada	1	
ELABORACIÓ		
1. Deixar els cigrons en remull un mínim de 12 hores.		
2. Coure els cigrons amb aigua bullint, a foc mig, entre 1,5h i 2h, en funció de la varietat. Escórrer i reservar.		
3. Pelar, rentar i tallar la ceba a daus. Sofregir-la.		
4. Rentar i tallar la carbassa, una meitat a daus i l'altre meitat a mirepoix.		
5. Coure la carbassa tallada a mirepoix al forn a 180 °C amb oli d'oliva durant uns 15 minuts. Daurar-la.		
6. Incorporar la carbassa a daus al sofregit i saltar-la durant 5 minuts. Cobrir-la d'aigua i bullir-la durant 15 minuts. Triturar-ho fins a obtenir una textura de puré.		
7. Barrejar els cigrons, el puré de carbassa i la carbassa del forn. Servir amb una mica d'oli d'oliva.		