

LA NOSTRA CUINA / EL NOSTRE MENÚ

A la nostra llar, com ja sabeu, tenim cuina pròpia i la cuinera ens fa el menjar cada dia.

La base del nostre menú és la cuina de mercat, on cada dia comprem, o ens porten, la majoria dels ingredients necessaris per a elaborar el menú del dia.

Les fruites i verdures són fresques i de temporada. Les verdures acostumen a ser pastanaga, mongeta tendra i patata. En funció de l'estacionalitat afegim també altres verdures fresques com el carabassó, típiques de la temporada.

Com ja indica el menú, alguns dies a la setmana prenem macedònia de postre. Just abans es tallen a trossets ben petits moltes fruites variades i suc natural.

Les carns i aviram són de parades seleccionades del mercat. El peix, que ens el porta el nostre proveïdor de confiança i acostuma a ser filet de lluç sense pell i daus de rap. Els dies que toca brou de verdures o de peix, pel matí la cuinera ens porta els ingredients seleccionats i ben triats, perquè el brou sigui ben consistent, gustós i de gran qualitat.

Ocasionalment, la direcció de la llar pot decidir algun canvi de menú d'última hora, si aquell dia algun aliment o ingredient no ens acaba de fer el pes, o bé per qualsevol altre motiu, sempre pensant en la millor alimentació dels nens/es.

- Quan arriba la calor, el brou de pollastre queda substituït per una sopa de verdures o sopa de peix.
- Les setmanes que comencen amb un festiu, el menú s'inicia amb pasta i truita.
- Els mesos que tenen més de 4 setmanes, a la setmana nº5 es repeteix el menú de la tercera setmana.

***Amanida complerta:** quan parlem d'amanida o amanida complerta fem referència a encima, blat de moro, tomàquets i olives i quan parlem de **verdures** acostumem a cuinar amb mongeta, bròquil, porro, ceba, pastanaga, pèsols, carabassó i pebrots. No sempre hi són tots aquests ingredients, ni en la mateixa quantitat. En funció de l'època de l'any, de la resta d'aliments de l'àpat i de la cuina de mercat variarem i introduïrem els aliments segons considerem.

*** Fruita:** la pera, la poma i el plàtan són la base de les fruites que oferim. En funció de l'època de l'any introduïm també meló, síndria, mandarina, etc.

****Tots els àpats porten vitamines, hidrats i proteïna, tal com recomana Sanitat.***