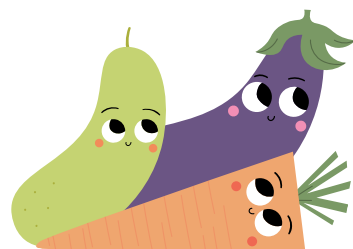


1r trimestre 24/25
18 de novembre de 2024

TASTET



Com cada trimestre, la comissió va fer el tastet del menú, en concret el que es va servir el 18 de novembre. En aquesta ocasió ens vam aventurar amb un menú de cullera, que reconeixereu a la graella del menú mensual amb una icona específica (🥄).

1

CALDÓS DE MONGETA BLANCA AMB CARBASSA



El primer era un plat reconstituent i consistent, sobretot per dies de fred. La carbassa proporcionava un color ataronjat al caldo molt atractiu a la vista i també un lleuger gust dolç. Els trossos de carbassa eren visibles dins del conjunt del plat i tant la mongeta com els trossos de carbassa estaven ben cuinats, sent la textura d'ambdós cremosa. Vam trobar que era un plat amb un gust deliciós!

La carbassa era de la varietat *butternut* i provenia de Cal Peretó, una explotació agrària d'horta ecològica a Sant Boi de Llobregat.

2

ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET I REMOLATXA

L'arròs no havia perdut la consistència, tot i que no estava acabat de fer. Els grans estaven solts i sencers i amb una textura òptima. La salsa de remolatxa i tomàquet era de color vermell intens. L'acidesa del tomàquet quedava minvada per la dolçor de la remolatxa, proporcionant a la barreja un gust agradable i gustós. Una molt bona opció a la salsa de tomàquet convencional, amb més matisos.

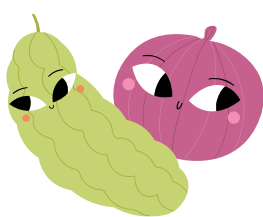


La remolatxa que es va servir provenia de **Central Parc**, un projecte cooperatiu, educatiu i d'agroecologia social. Aquesta cooperativa va recuperar hectàrees de terrenys abandonats i en desús a la zona del Llobregat per crear horta ecològica a través de la reinserció laboral de persones en situació de risc. Ens agrada saber que tenim un proveïdor de menjador que es preocupa de treballar amb projectes amb responsabilitat social corporativa.

3

POSTRES

I per acabar, vam menjar unes mandamines de temporada, de la varietat Nules provinents de la zona de Castelló, que hem trobat especialment gustoses. Aquestes provenen de Biocitrus, un productor de mandamines i taronges ecològiques de Tortosa.



El protagonista de l'àpat ha estat el **LLEGUM**

L'elevat contingut en fibra que tenen proporciona sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. La ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, el risc d'alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.



És un grup d'aliments molt valuós, tant a nivell nutritiu com des de la vessant gastronòmica per les possibilitats que ofereix i també per la seva accessibilitat econòmica.

Finalment, cal recordar que l'organisme es va adaptant a la presència d'aquest tipus de fibres, i cada vegada són més ben tolerades i generen, per tant, menys gasos.



Us recomanem visitar el [Canal Salut](#) de la Generalitat si voleu ampliar la informació sobre els llegums. En aquest canal, també hi trobareu receptes, que poden ajudar-nos al nostre dia a dia, i les diferents maneres de cuinar-los.

