

**CEIP SAN BLAS**  
**C.2020-21 5é PRIMARIA**  
**Projecte Consum Responsable**

**RECEPTARI FAMILIAR**  
**DELS ALUMNES**

**ARROSSOS, CARN I PEIX**

# INDEX de totes les receptes presentades a classe

## Arrossos, carns, peix i fideuà

### Arroces, carnes, pescados y fideuá

Jairo Arenas."Mandonguilles amb salsa espanyola" 3 - 9

Nicole Dávila."Albóndigas con arroz" 10 - 15

Victoria Hologa."Mandonguilles amb verdures" 16 -24

Lía López."Arròs al forn " 25 -32

Iker Martínez"Guisat carn amb creïlles" 33 - 39

Jorge Martínez" Mandonguilles" 40 -46

Shira Miralles."Lluç farcit" 47 - 53

Paula Muñiz."Arròs del senyoret" 54 - 65

Desirée Yago."Fideuà" 66 - 76

# MANDONGUILLES EN SALSA ESPANYOLA

—  
DE JAIRO 5·B



# UTENSILIS PER A LA RECEPTA

UNA FONT PER A  
FORN

UNA THERMOMIX

I UN FORN



# INGREDIENTS DE LES MANDONGUILLES

70 G de carlota en 2-3 trossos

1 dent d'all xicotet

1 ramita de julivert fresc(només fulles)

15 G de pa            1 rovell d'ou

15 g de llet            1 pessic de sal

1 pessic de nou moscada molta

1 pessic de canyella    180 g de carn

10 G de pinyons (opcional)

farina(per a arrebossar)

1 xorret d'oli d'oliva



# INGREDIENTS DE LA SALSA



80 G de ceba      1 pessic d'extracte      molt

1 gra d'all xicotet      1 cullerada de julivert

15 G d'oli d'oliva verge extra

1 culleradeta de tomaca concentrada

30 G de vi blanc

100 G d'aigua

1 pessic de sal

1 pessic de nou moscada molta

1 pessic de pebre molt

1 cullerada d'extracte de bou

# PREPARACIÓ DE LES MANDONGUILLES

PRIMER PRECALFEM EL FORN A 180 °C

DESPRÉS POSEM EN UN BOL 70 G DE CARLOTA PICADA, UN ALL PICAT , LES FULLES DEL JULIVERT ,15 G DE PARATLLAT , UN ROVELL D'OU , 15 G DE LLET , UN PESSIC DE SAL , UN PESSIC DE NOU MOSCADA , UN PESSIC DE CANYELLA MOLTA , UN PESSIC DE PEBRE NEGRE MOLT , I 180 G DE CARN PICADA MIXTA I 10 G DE PINYONS  
DESPRÉS HO MESCLEM I COMENCEM A FER BOLETES.

(GREIXEM UNA SAFATA PER A FICAR LES MANDONGUILLES EN EL FORN)





# PREPARACIÓ DE LA SALSÀ

DESPRÉS DE FER LES MANDONGUILLES LA SAFATA LA FIQUEM AL FORN 10 MINUTS D'UNA BANDA I 5 MINUTS PER L'ALTRE .

80 G DE CEBA 1 GRA D'ALL 15 G D'OLI D'OLIVA VERGE EXTRA TRITUREM I SOFREGIM FINS QUE ES DAURE . 1 CULLERADETA DE TOMACA CONCENTRADA , 30 G DE VI BLANC I A FOC LENT DEIXES EVAPORAR L'ALCOHOL , 100 G D'AIGUA 1 PESSIC DE SAL , 1 PESSIC DE NOU MOSCADA , 1 PESSIC DE PEBRE MOLT , UNA CULLERADETA D'EXTRACTE DE BOU , UN PESSIC DE CLAU I SOFREGIM FINS QUE REDUÏSCA LA SALSÀ, ABOQUEM LA SALSÀ EN LA FONT DE LES MANDONGUILLES I ENFORNE DURANT 5 O 10 M ( SI \*VOLEU PER A ACOMPANYAR FREGIM UNES CREÏLLES ; )





# Ingredients origen



# receta, albóndigas con arroz

de Nicole Dávila



## ingredientes

carne picada, dos huevos batidos, ajo, perejil, sal, pimienta, miga de pan remojada en leche y harina.





Proceso:

Se mezcla la carne con todos los ingredientes y se hace una pasta con la carne y se hacen bolas.

En una sartén con aceite caliente se fríen las bolas de carne rebozadas en harina y una vez dorada la carne se retiran a un plato con papel absorbente para retirar el aceite sobrante.

En una cazuela de barro, se sofríe el resto de ingredientes: ajo, cebolla, zanahoria, pimiento y guisantes.

Una vez pochada la verdura se pone una cucharada de harina y un vaso de vino blanco. Se deja que se evapore el alcohol.

En una sartén se pone aceite y un ajo cortado en láminas y se sofríe la cantidad de una taza de arroz blanco, por persona y agua hasta llegar a hervir y se dejará el arroz al punto de cocción. Y lo dejamos 18 minutos para que quede “al dente”.



## Utensilios:

sartén, un bol, una cazuela, una paleta y cucharón para servir.





**Resultado.!!!!**





## *Nutrientes*

- . Sodio 666 mg
- . Agua 53,67 mg
- . proteína 14,40 mg  
(de la carne)

### Nutrientes del arroz

- . Sodio 1 mg    potasio 35 mg



# MANDONGUILLES EN SALSA DE VERDURES

*VICTORIA HOLOGA 5ºB*

# Contingut

- Ingredients per a les mandonguilles
- Ingredients per a la salsa
- Elaboració

## *Ingredients per a les mandonguilles*

- 400 g de carn picada
- 1 ou
- Orenga
- Pa ratllat
- Sal

atmósfera incontrolada.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Valores medios	Por 100 g
Valor energético	718 kJ / 172 kcal
Grasas	12 g
de las cuales saturadas	5 g
Hidratos de carbono	1 g
de los cuales azúcares	0,5 g
Proteínas	17 g
Sal	0,2 g

**Costa Brava**  
MEDITERRANEAN FOODS

FRESCOS Y ELABORADOS  
DELISANO, S.A.U.  
P. Ind. Castilla, C/V-2 s/n.  
46380 Cheste (Valencia)

Peso neto:  
**500 g**



 [www.mercadona.es](http://www.mercadona.es)  
**900 500 103**

ES  
10.16894/V  
CE



# *Ingredients per a la salsa*

-1 ceba

-1 dent d'all

-1 carlota

-1 pimentó roig

-Tomaca fregida

- Oli d'oliva



# Elaboració

## Primer pas:

Mesclar bé la carn amb l'ou, l'orenga, el pa ratllat i la sal.

## Segon pas :

Formar unes boletes de carn i passar-les per farina i després fregir-les en una paella amb oli calent.



### Tercer pas:

Traiem les mandonguilles de la paella i amb el mateix oli fregim les verdures la ceba, la carlota, l'all, el pimentó roig, tallat a trossos.

Quan la verdura aquest sota frita posem un bot de tomaca fregida. A continuació triturem la verdura i aconseguim una salsa homogènia. Posem la salsa en una cassola, afegim 1 got d'aigua, fiquem les mandonguilles en la cassola i deixem que bulla durant 20 min.

OHH PILOTES O QUE SÓN DE BONES,  
M'ENCANTEN!!!!!!!!!!!!!!



# arròs al forn

Lia López



# ingredients

safrà

pebre roig dolç

sal

arròs

all

caldo de pollastre

cigrons

una creïlla

cansalada

botifarra

costella de porc

salsitxes blanques

tomaca.



# Utensilis

una paella

un mesurador

una cullera

una cullera de fusta

cassola de fang



# Elaboració

Agafem les cansalades i les fregim amb la paella, i li posem una culleradeta d'oli, després agafem les salsitxes i també les fregim.





# Elaboracio

Ratlem la tomaca i la fregim, després tallem a làmines la creïlla,i la fregim amb el cap d'all al mig.





# Elaboració

Posem una olla amb el caldo de pollastre a bullir, després li tirem, després mesquem en una paella tomaca i l'arròs.



## Ultim pas

Fiquem tot en la cassola de fang i al forn.



# Resultat

Aquest és el resultat estava molt bona.



# Guisat (carn amb creïlles)

Iker Martínez



# Ingredients:

- 1 Quilo de carn de porc
- 2 Creilles
- Oli
- Pernil a tronets
- Pebre en gra
- Vi blanc
- ½ Cullerada de farina
- ½ Pastilla d'Avecrem
- 1 Got d'aigua



# Utensilis:

Taula de tallar  
Paella  
Cullera de fusta  
Ganivet  
Giradora







## Preparatiu:

Tallar la carn a trossos

Tallar les creïlles a trossos

Tallar pernil a trossets petits





# Elaboració:

Tirar oli, sofregir el pernil una miqueta i tot seguit la carn a mig foc. Quan està una mica feta s'afegeix farina, vi blanc, grans de pebre, l'aigua segueix remenant. Mentres es va fent, es posa a part en una paella i es fregeix les creïlles. Finalment quan el guisat està se li tira les creïlles, Acrem i safra. Es deixa coure una miqueta.



# Anàlisi dels productes

## A COCINAR

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios por 100 g de producto

Valor energético	982,1 kJ/234,2 kcal
Grasas	10,6 g
De las cuales son saturadas	3,5 g
Hidratos de Carbono	1,0 g
De los cuales son azúcares	0,5 g
Proteínas	33,7 g
Sal	3,6 g

Consérvase refrigerado ENTRE 0°C y 5°C.

Abrir el envase 10 minutos antes de ser consumido.

CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DE

## CERDO A TACOS

PARA: GUIJAR...

**Información Nutricional:** Valores medios por 100g. Valor energético 536,49kJ/129kcal. Grasas 3,9g de las cuales son saturadas 1,13g. Hidratos de carbono 0g de los cuales son azúcares 0g. Proteínas 23,07g. Sal 0,11g.

Trazabilidad: **991335296920**

CRiado EN: ESPAÑA

SACRIFICADO EN: ESPAÑA

Envasado en atmósfera protectora.

Una vez abierto consumir en 48 horas.

Conservar de 0° a 5°C

Lote: 360

Peso Neto:

**0,627kg**

ESPAÑA  
10.15703/CU  
CE



Natur-All

AET0309

INDUSTRIAS CÁRNICAS LORIENTE PIQUERAS, S.A.  
Ctra. N-400 km 95,4 - 16400 Tarancón (Cuenca) - España  
www.incarlopsa.es

**I JA ESTÀ LLEST PER SERVIR !!!**





# MANDONGUILLES

Recepta de Jorge Martínez





## Ingredients:

**250 gr de carn de porc**

**pa ratllat**

**250 gr de carn de vedella**

**julivert**

**sal**

**farina**

**2 dent d'all**

**1 ou**

**vi blanc**

**tomàquet triturat**

**Es barreja tot bé, es fan les pilotes i es fregeixen una**

**mica a la paella**



# Ingredients de la salsa:

**Oli**

**½ ceba**

**1 all**

**1 cullerada de tomàquet**

**vi blanc**



# Preparatiu:

**Preparar mandonguilles**

**tallar ceba**

**dents d'all**





## **Elaboració:**

**Posem en una cassola oli , all , tomàquet triturat ,vi blanc i  
aigua . A continuació es sofregeix una mica i es passa  
pel passa puré . Tirem les mandonguilles afegint  
aigua fins cobrir-les , avecrem i sal al gust .  
Deixar coure 5 minuts i llest .**



# I “rico , rico” ....!



# Anàlisi de productes

## Nutrientes de la ternera magra

La siguiente tabla muestra una lista de la cantidad de los principales nutrientes de la ternera magra:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Acido fitico	0 g.	Fosfocolina	70,80 mg.
Grasas saturadas	2 g.	Grasas monoinsaturadas	2,26 g.
Adenina	0 mg.	Grasas poliinsaturadas	0,19 g.
Agua	73,90 g.	Guanina	0 mg.
Alcohol	0 g.	Licopeno	0 ug.
Cafeina	0 mg.	Grasa	5,40 g.
Calorías	131 kcal.	Luteína	0 ug.
Carbohidratos	0,00 g.	Proteínas	20,70 g.
Colesterol	59 mg.	Purinas	0 mg.
Fibra insoluble	0 g.	Quercetina	0 mg.
Fibra soluble	0 g.	Teobromina	0 mg.
Fibra	0 g.	Zeaxantina	0 ug.

La cantidad de estos nutrientes corresponde a 100 gramos de ternera magra.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valor medio	por 100 g de producto	por 100 ml**	%***
Energía	761 kJ/182 kcal	15 kJ/4 kcal	<1%
Grasas de las cuales: saturadas	9,4 g 5,8 g	0,2 g 0,1 g	<1% <1%
Hidratos de carbono de los cuales: azúcares	14g 0,8 g	0,3 g 0 g	<1% 0%
Fibra alimentaria	0,5 g	0 g	-
Proteína	10 g	0,2 g	<1%
Sal	54,3 g	1,1 g	17%

\*\*\*% de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400kJ/2000kcal).

\*\*100ml de caldo preparado, disolviendo 1 pastilla en 1/2 l de agua hirviendo.

## INGREDIENTES:

Sal, potenciador del sabor (glutamato monosódico), almidón de maíz, grasa vegetal de palma, pollo de corral 6%, hortalizas 1,7% (cebolla, zanahoria, apio, puerro, tomate, espinacas, ajo), aromas (con huevo), extracto de levadura, salsa de soja, patata, especias, grasa de pollo 0,1%, aceite de oliva virgen extra, perejil. Puede contener trazas de: leche, moluscos, pescado y crustáceos.

Producto deshidratado. Conservar en lugar fresco y seco.

\*En comparación con el resto de pastillas de caldo de pollo del mercado.

Caldo de Pollo

Consumir preferentemente antes del fin de:

240g e

08/2022

02260

22 027

---

---

# LLUÇ FARCIT AL FORN



---

Shira Miralles Sanz

El lluç farcit al forn és un plat típic de Nadal.

Aquesta recepta l'hem treta d'internet

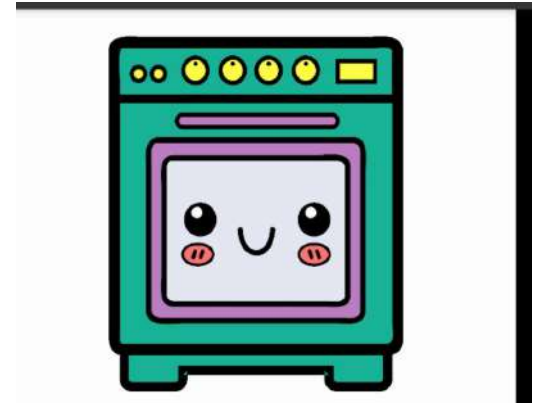
# Ingredients

- lluç fet a filets
- 2 rodanxes de pernil
- 200 gr de xampinyons
- 10-15 llagostins pelats
- Sal
- Oli d'oliva



# Utensilis necessaris

- Cassola mitjana.
- Un cullerot de fusta.
- Forn.





# Passos a seguir :

1. Netegem els xampinyons i els tallem a tires.
2. Fem el mateix amb el pernil .
3. Hi tirem una mica d'oli d'oliva a la cassola i saltegem els xampinyons amb el pernil.
4. Posem aquesta barreja sobre un dels filets de lluç i cobrim amb els llagostins pelats.
5. Posem sal i cobrim amb l'altre filet de lluç.
6. Per evitar que es desmunti es subjecta amb escuradents als costats.
7. Col·loquem a la safata de forn preescalfat a 180 ° reguem amb un raig d'oli d'oliva i cuinem uns 20 minuts.
8. Finalment treure els escuradents i servir.



# Procedència dels productes utilitzats

<b>PRODUCTE</b>	<b>COMPONENTS</b>	<b>CONSERVANTS</b>	<b>ANTIOXIDANTS</b>	<b>ON ESTÀ FET</b>	<b>DATA DE CADUCITAT</b>
Lluç	Lluç	No hi ha	No hi ha	Espanya	Dos dies des de la compra
Pernil	Pernil, sal i sucre	Nitrat potàssic nitrito sódic	Ascorbat sódic	Murcia, Espanya	9/03/21
Xampinyons	Xampinyons	No hi ha	No hi ha	Espanya	26/12/20
Llagostins	Llagostins	No hi ha	E223 (sulfitos) E 330	Nicaragua	27/2/22
Sal	Sal marina	Antiglomerants (E-536)	No hi ha	Santa Pola, Alacant, Espanya	No hi ha caducitat
Oli d'oliva	Oli d'oliva verge extra	No hi ha	No hi ha	Jaén Espanya	7/21



# **Paula Muñiz López**

## **Arrós del senyoret**

Típic de la Comunitat Valenciana, més concretament de la zona costanera de la província d'Alacant.

## INGREDIENTS:

Arròs, calamar, tomaca, clòtxines, tonyina, nyora, safrà, julivert, “gambon”, gamba, all, olli, caldo(morralla,espines, cap dels “gambons”...)

A decorative vertical bar on the left side of the slide, featuring a dark blue background with a complex, overlapping grid of lighter blue lines that form various rectangular shapes and patterns.

# UTENSILIS

Paella

Foc

Rasera

Olla pel caldo

# ELS PASSOS

Netegem els “gambons” i reservem els caps, que es sofregeixen amb un poc d’oli a una paella, a la qual afegirem un poquet de fons del peix i passarem per un xino.

A la paella posarem oli i sofregirem nyora i all. Sofregirem el calamar junt amb les gambes, després de 4 o 5 min. incorporarem la tomaca triturada i sofregirem a foc lent.



# CONTINUACIÓ

Mentre pelem els alls i es pica al morter amb la nyora. Després afegirem el julivert i el safrà. Tot això s'afegeix al caldo.

Quan la tomaca està fregida afegim l'arròs i uns minuts després el caldo i les clòtxines. Passats 7 o 8 min baixem el foc i afegim la tonyina. 12 o 13 min després apaguem el foc i deixem reposar 5 o 10 min.

# PROCEDÈNCIA DELS PRODUCTES

Producte	Components	On està fet/data caducitat	Empaquetat
Arròs	Arròs	Massanassa Valencia 8/2021	Arroceria Pons SAU
Sépia	Sépia	Vigo 6/2022	Grupo profund SL
Tonyina	Tonyina	Barcelona 1/1/2022	Frime SAU
Tomaca	Tomaca tritu	La Rioja 31/12/2023	Conserva Cidaco

## CONTINUACIÓ

Producte	Components	On esta fet/data caducitat	Empaquetat
Nyora	Nyora	Novelda 9/2023	azafranes Sabater
Gamba	Gamba	China 9/2022	Zhoushan
All	All	Requena	Ajos tara
Oli	Oliva	Jaén 9/2021	Acesur

# FOTOS PRODUCTES













# RESULTAT DE LA PAELLA



# FIDEUÀ



PER DESIRÉE TORREMOCHA YAGO

5° A

**La fideuà és un plat mariner típic de la costa lleuantina de la Comunitat Valenciana. En la meua família ho solem fer els diumenges, alternant amb la paella, quan ens ajuntem.**

# INGREDIENTS

- 600 g de fideus per a fideuà
- 1 cua de rap mitjà
- 2 rodanxes de tonyina
- ½ Kg de clòtxines
- 12 Gambes
- 12 Escamarlans
- 1 pimentó verd
- 1 cabeça d'alls
- 1 calamar
- 1 tomaca ratllada
- sal





# UTENSILIS

- Gaspatxera
- Rasera
- Ganivet
- ratlladora
- Taula per a tallar



Primer netegem el calamar i el tallem en trossos xicotets, netegem també el rap i es fa en trossos, tallem el pimentó a tires i fem un tall per la meitat de la cabeça d'alls. Després fem un fumet amb els caps de les gambes, ho fem de la següent manera: Sofregim una ceba a trossos amb els cap de les gambes i quan estiga ben calfat se li tira mig litre d'aigua aproximadament i es deixa bullir durant un quart d'hora.





A continuació , en una gaspatxera, sofregim l'all amb el pimentó i es retira.Després sofregim el calamar i el retirem .



Finalment  
sofregim les  
gambes i els  
escamarlans  
i retirem.





Posem la tomaca  
ratllada a sofregir i  
quan estiga ben  
sofregit tirem els  
fideus i els donem  
unes voltes i  
després retirem.



Posem en la gaspatxera el caldo de peix i el fumet amb tots els ingredients que hem fet anteriorment menys el pimentó i els fideus.





Quan comence a bullir es tiren els fideus i a continuació el pimentó i el deixem durant quinze minuts aproximadament fins que els fideus estiguen fets.



# NUTRIENTS

- Fideus -----Carbohidrats
- Cua de rap----- Proteïnes
- Tonyina-----Proteïnes
- Clòtxines-----Vitamines
- Gambes----- Proteïnes
- Escamarlans----- Proteïnes
- Pimentón verd--- Vitamines
- Cabeça d'alls--Carbohidrats
- Calamar----- Minerals
- Tomaca -----Aigua i minerals
- Sal----- Mineral

