



MENÚ MARÇ PRIMÀRIA

És una llarga tradició, per aquestes terres valencianes, menjar bunyols en dies de falles. A Ontinyent no hi ha una gran tradició de falles encara que algunes escoles i el barri de Sant Josep sí que participen d'aquesta festa més activament, però també el dia de Sant Josep és tradició menjar xocolata amb bunyols. Una dolçíssima tradició que cal no perdre i que ací a l'escola tampoc volem deixar-la passar i hem fet que els bunyols passen a ser un postre especial al menú del mes de març.

Barrejar festa, xocolata amb bunyols i poesia és "gastro-poèticament" molt sabròs. Del llibre de Miquel Martí i Pol, *Bon Profit*, editat per Barcanova, hem copiat aquests poemes de *Bunyols* i *Xocolata desfeta*. Bon profit a tots i totes!

Bunyols

Acompanyats o sols,
Que bons són els bunyols!

Si són ben ensucrats
te'ls menges a grapats.

I si no ho són també,
que sempre vénen bé.

Sucats en llet fan clar
qualsevol esmorzar.



Xocolata desfeta

Espressa i lluent,
tothom se la menja,
ai!, a cremadent.

En xicra o en tassa
prou que ho diu la
gent,

mai no n'hi ha massa.

S'hi poden sucar
galetes, melindros,
o bé un tros de pa.

És bona al matí
i quan s'hi berena
té un gustet molt fi.

Espressa i lluent,
tothom se la menja,
ai!, a cremadent.

DIA	ENTRANT	PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES
DILLUNS 1	Lletuga, olives i pernil dolç	Arròs a la jardineria	Truita i cogombre	Taronja "ecològica"
DIMARTS 2	Lletuga, carlota i panís	Fesols amb verdures	Pollastre al forn	Plàtan
DIMECRES 3	Amanida mixta	Gaspatxos	Mosset de peix	Iogurt
DIJOUS 4	Lletuga i cogombre	Sopa de peix	Vedella amb salsa	Poma
DIVENDRES 5	Lletuga amb tomaca i tonyina	Cassola al forn amb botifarra i costelletes	Pitet de titot i formatge	Macedònia amb maduixes
8 MARÇ DIA DE LA DONA	<p>"És necessària una reorganització del temps i una major implicació dels homes en les tasques de casa per avançar cap a una societat més justa i igualitària"</p>			
DILLUNS 8	Tomaca, olives i tonyina	Arròs amb bledes	Llom adobat amb creïlles	Taronja "ecològica"
DIMARTS 9	Cogombre amb oli d'oliva	Espaguettis amb tomaca, carn i orenga	Calamars amb maionesa	Poma
DIMECRES 10	Lletuga amb panís i tonyina	Arròs "a la cubana"	Formatge blanc	Gelatina maduixa
DIJOUS 11	Amanida mixta	Puré de verdures	Hamburguesa amb tomaca	Plàtan
DIVENDRES 12	Lletuga, pernil dolç i formatge	Fideus de pollastre	Panga amb salseta	Maduixes

DIA	ENTRANT	PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES
DILLUNS 15	Lletuga, formatge blanc i panís	Sopa de peix	Truita de creïlles i tomaca amb oli d'oliva	Taronja "Ecològica"
DIMARTS 16	Amanida mixta	Arròs "a banda"	Trinxat de titot a la planxa	Poma
DIMECRES 17	Tomaca amb oli d'oliva	Fideus de pollastre i verdures	Pitet de pollastre al forn amb salseta	BUNYOLS
18 i 19 FESTIU				
DILLUNS 22	Lletuga, ou dur i panís	Arròs de peix amb espinacs i gambetes	Mandonguilles de carn amb salseta de verdures	Taronja
DIMARTS 23	Lletuga, tonyina i carlota	Macarrons amb carn, tomaca i orenga	Pitet de titot, salsitxa i xoriç	Poma
DIMECRES 24	Cogombre amb oli d'oliva	Llenties amb verdures	Llonganissa amb tomaca	Maduixes
DIJOUS 25	Amanida mixta	Fideuà	Pitet de pollastre arrebossat	Natilles
DIVENDRES 26	Tomaca amb oli d'oliva	Arròs al forn amb costelletes i botifarra	Calamars	Plàtan
DILLUNS 29	Lletuga, tomaca i tonyina	Arròs caldós	"Nuggets" de pollastre casolans	Taronja "ecològica"
DIMARTS 30	Amanida mixta	Lasanya de carn i verdures	Xopped de titot	Plàtan
DIMECRES 31	Amanida mixta amb ou dur	Paella	Mosset de peix	"Iogurt ecològic"

Sabies que? Els bunyols són una tradició culinària a moltes parts del món. Per exemple.

Bunyols al País Valencià. Es poden fer salats, de bacallà i d'altres peixos, encara que hi són més comuns els dolços, que es fan només amb la farina, aigua i rent i espolsimats amb sucre una vegada fets. Són un menjar de carrer molt comú i s'acompanyen generalment de xocolata. També són típics els bunyols de carabassa i es fan de manera similar als anteriors, però afegint carabassa a la pasta de farina. Els bunyols de quaresma, també coneguts per bunyols de vent es fan, a més de la farina en rent, llet i ou.

Bunyols a les Illes Balears. Els bunyols també són una tradició a les festes de les Illes. Solen afegir a la pasta ous i creïlla o moniato. Segons l'època del any també poden tindre altres ingredients com formatge o figa seca. També és pot afegir sucre o mel. Els bunyols de quaresma són molt típics els de la Revetlla de les Verges i en aquesta festa era tradició que els homes solters festejaren amb les dones solteres i els oferiren cançons i música, mentre que aquestes els oferien bunyols i vi dolç. A la tardor existeixen també els bunyols de Tots Sants que és fan amb rovells d'ou, formatge tendre i farina i a diferència dels altres no tenen forma d'anell, tenen forma de boleta.

Bunyols a Catalunya. També són molt populars i es poden fer d'ingredients diversos (incloent-hi per exemple, la ceba o els cigrons) i cal destacar la tradició a l'Empordà i el Pla de l'Estany de fer-los per al Dijous Sant (coneguts per brunyols). Duen farina, ous, rent i substàncies aromàtiques. Són molts coneguts a Catalunya els bunyols de Quaresma. Aquests es troben a les pastisseries tots els dimecres i divendres des de Carnestoltes fins a Pasqua. El seu origen va sorgir de la necessitat popular d'endolcir els dies perquè el període quaresmal fos més passatger. Es fan amb llet, ous, farina, sucre, oli i solen estar aromatitzats amb una mica d'anís. També es fan de crema, de poma, etc.

A altres llocs del món. A Itàlia també existeixen els bunyols i el nom Itàlia és "fritella". En França també encara que són més pareguts als xurros i s'anomenen "chichis". Als Països Baixos es mengen bunyols la nit de Cap d'Any. També es mengen bunyols a Turquia, Mèxic, Colòmbia o Perú.

