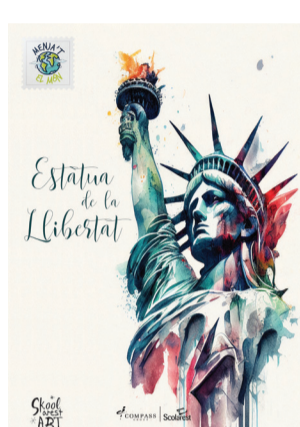




Menjar és molt més que alimentar-se. És despertar els sentits, viatjar pel món sense aixecar-se de taula... experimentar, aprendre i compartir costums de vida saludable.

## Què cuinem aquest **octubre?**

### Menja't el món:



Aquest mes, amb menja't el món, visitem **l'estàtua de la Llibertat** a través de la gastronomia novaiorquesa. No portarem els famosos carrets de *street food* de la gran illa, però sí la base de la seva cuina, els famosos mac & cheese i una bona hamburguesa. **Qui no es voldria quedar a dinar?** Mentre tastem aquesta gastronomia, aprendrem curiositats sobre aquest magnífic monument que és una oda a la independència dels Estats Units.

### Dia de l'Alimentació:

El 16 d'octubre, per celebrar el Dia Internacional de l'Alimentació que commemora la **FAO**, a més de conscienciar sobre la importància d'assolir un **malbaratament alimentari 0**, volem homenatjar els nostres xefs i equips de cuina, perquè cada dia cuinen receptes que agraden a tots els comensals.



### Menú especial 31 d'octubre:

La vigília de la celebració de Tots Sants, la castanyada i la nit de **Halloween**, els nostres comensals trobaran un menú especial per tancar aquest mes amb productes de temporada com la carbassa, les castanyes i el moniato, entre altres.



### Recepta de temporada:

Amb l'arribada de la tardor i aquestes celebracions, volem compartir amb vosaltres una recepta molt senzilla per gaudir d'unes castanyes al forn.

- Preescalfeu el forn a 200°. Cobriu la safata del forn amb paper d'alumini.
- Renteu les castanyes amb aigua.
- Feu un tall amb forma de creu en un costat de les castanyes procurant tallar també la pell interior lleugerament.
- Poseu les castanyes a la safata i humitegeu-les amb una mica d'aigua.
- Cuineu a mitja altura durant 20 minuts, aproximadament.



**Ja les podeu tastar!**

Us animem a seguir-nos a les nostres xarxes i a descobrir tot el que hem preparat per a aquest curs.



@scolarest\_es



scolarest\_españa



**SCOLAREST,**  
**UNA**  
**EXPERIÈNCIA**  
**ÚNICA**