

CASAL D'ESTIU 17/18

Dilluns 25 JUNY	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Arròs amb verdures i tomàquet Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Patata, pastanaga i mongeta tendra Pollastre al forn amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, olives) Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Iogurt	Amanida de patata, tomàquet, blat de moro i olives Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 2 JULIOL	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Macarrons a la carbonara Carn magra de porc a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Empedrat de llegums (tomàquet, tonyina, blat de moro) +Abadejo a la andalusa amb enciam i blat de moro Gelats	Crema tèbia de carbassó o Gaspatxo (a elecció del centre) Broqueta de gall dindi amb patates fregides Fruita de temporada	Bròquil i patata Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Mongeta tendra amb patata +Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Barretes de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Fideua / Fideus a la cassola Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema tèbia de porros Ous remenats amb patates i pernil dolç Iogurt
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Amanida camperola de patata Croquetes de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Pèsols i patates saltejats amb all Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada-Meló amb pernil (a elecció del centre) Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga Iogurt	Arròs milanesa (pèsols, carn, pebrot) Filet de lluç al forn amb saltejat de verdures Fruita de temporada	Tirabuixons de colors amb tomàquet i formatge +Escalopa de pollastre amb enciam i olives Gelats o Fruita (a elecció del centre)
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Amanida de patata, tomàquet, blat de moro i olives Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, olives) +Gallineta arrebossada amb enciam i olives Fruita de temporada	Patata, pastanaga i mongeta tendra Pollastre al forn amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro Gelats o Iogurt (a elecció del centre)

En els nostres menús...
Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).
Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).
Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.
+Arrebossat pels cuiners.
Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.
La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'últim moment, avisant per e-mail als centres.
En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL-LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Condicions de conservació
Plat calent: Temperatura de conservació ≥ 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°C. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.
Tot el menjar és per a consum immediat.

Bones vacances d'estiu!!!



RÈGIM

Dilluns 25 JUNY	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Hummus amb bastonets de verdura Trita de patata amb albergínia arrebossada Fruita de temporada	Amanida d'arròs amb fruits secs Llom al forn amb salsa de peres Fruita de temporada	Coliflor i bròquil amb maonesa de pebre vermell Maires amb saltejat de verdures Fruita de temporada	Amanida verda amb daus de tofu Pollastre amb pisto de verdures Iogurt	Saltejats de quinoa amb verdures Bistec de vedella amb guarnició Fruita de temporada
Dilluns 2 JULIOL	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Cigrons amb espinacs saltejats amb all Salmó al forn amb amanida de carbassó amb amanida Fruita de temporada	Mongeta verda i patata saltejada amb all Pebrot farcit amb ou dur i verdures Fruita de temporada	Gaspatxo Escalopins de pollastre amb saltejats de verdures Gelats	Paella integral amb bolets Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Amanida tropical amb pinya Rodó de vedella al forn amb xampinyons Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Risotto de verdures Galtes de porc amb bolets Fruita de temporada	Minestra de verdures Ventresca de lluç a la provençal Fruita de temporada	Amanida de formatge fresc, tomàquet i alfàbrega Vedella saltejada amb verdures Fruita de temporada	Amanida de remolatxa, ou dur i patata Cuixes de pollastre rostides amb lloret i farigola Fruita de temporada	Pèsols a la catalana Gall dindi amb prunes Iogurt
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Saltejat de verdures amb seitán Conill a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita de temporada	Vichyssoise Pit de pollastre a les fines herbes Fruita de temporada	Amanida de llegums Trita de riu al forn amb guarnició Iogurt	Patates amanides amb ceba, pebrot i tonyina Llom 2 colors amb poma al forn Fruita de temporada	Broquil i patata Bacallà amb samfaina Gelats o Iogurt (<u>a elecció den centre</u>)
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Saltejats de quinoa amb verdures Bistec de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Amanida verda amb daus de tofu Pollastre amb pisto de verdures Fruita de temporada	Coliflor i bròquil amb maonesa de pebre vermell Maires amb saltat de verdures Fruita de temporada	Amanida d'arròs amb fruits secs Llom al forn amb salsa de peres Fruita de temporada	Hummus amb bastonets de verdura Trita de patata amb albergínia arrebossada Gelats o Iogurt (<u>a elecció den centre</u>)

En els nostres menús...
Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).
Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).
Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.
+Arrebossat pels cuiners.
Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.
La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.
En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL-LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Condicions de conservació
Plat calent: Temperatura de conservació ≥ 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°C. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.
Tot el menjar és per a consum immediat.

Bones vacances d'estiu!!!



MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.