

DINAR

MENÚ PRIMAVERA-ESTIU DELS GRANS

DILL

DIM

DIX

DIJ

DIV

SETMANA 1

Patata i mongeta tendra
Hamburguesa de vedella amb guarnició d'amanida
Pa
Fruita de temporada

Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet, amb formatge ratllat
Lluç amb ceba i pastanaga al forn
Pa
Fruita de temporada

"Ensalsadilla" russa amb tonyina, tomàquet i olives
Pa
logurt natural

Amanida de tomàquet, lleties amb arròs caldós i verdures (ceba, tomàquet i pebrot)
Pa
Fruita de temporada

Amanida de patata, pernil salat, tomàquet i ou dur
Pa
Fruita de temporada

SETMANA 2

Crema de verdures amb crostons de pa torrat i pit de pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet
Pa
Fruita de temporada

Amanida de llacets de colors, olives, pinya i ou dur
Pa
Fruita de temporada

Crema de pèsol
Quinoa amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga, pebrot i all)
Pa
logurt natural

Amanida de tomàquet amb formatge fresc i cigrons
Pa
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet i lluç amb verdures al forn
Pa
Fruita de temporada

SETMANA 3

Crema de verdures
Mongeta seca amb tomàquet i ou dur
Pa
Fruita de temporada

Patata i bròquil
Lluç amb ceba, tomàquet i pastanaga al forn amb guarnició d'amanida
Pa
Fruita de temporada

Amanida de blat de moro, tomàquet, i pastanaga ratllada
Lleties amb arròs, ceba i pebrot saltejats
Pa
Fruita de temporada

Amanida d'espitals, amb tonyina, tomàquet natural, pastanaga i olives
Pa
Fruita de temporada

Puré de patata
Salsitxes de pollastre amb amanida
Pa
Fruita de temporada

SETMANA 4

Arròs integral tres delícies casolà: amb tomàquet natural, truita i blat de moro
Pa
logurt natural

"Ensalsadilla" russa i Llom Qualiporc a la planxa amb amanida
Pa
Fruita de temporada

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Rap enfarinat amb guarnició d'amanida
Pa
Fruita del temps

Crema de pastanaga
Pèsols saltats amb ceba, tomàquet i pernil Duroc
Pa
logurt natural

Vichissoye
Hamburguesa casolana de cigrons i verdures
Pa
Fruita del temps

Els ingredients són productes de proximitat, la gran majoria comprats al barri.
Cuinem i amanim sempre amb oli d'oliva extra verge (mai reutilitzat)