

# DINAR

## MENÚ TARDOR-HIVERN DELS GRANS

DILL

DIM

DIX

DIJ

DIV

SETMANA 1

Patata i mongeta tendra

Hamburguesa de vedella a la planxa amb guarnició d'amanida  
Pa

Fruita de temporada

Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet, i formatge ratllat

Lluç amb ceba i pastanaga al forn  
Pa

Fruita de temporada

Escudella

Pit de pollastre arrebossat amb amanida  
Pa

logurt natural

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

Pa

Fruita de temporada

Crema de pastanaga i carbassa

Truita amb amanida  
Pa

Fruita de temporada

SETMANA 2

Mongeta tendra amb sofregit de ceba i tomàquet i pit pollastre a la planxa

Pa

Fruita de temporada

Amanida de tomàquet i formatge fresc, i cigrons

Pa

Fruita de temporada

Crema de pèsol  
Arròs integral amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga, pebrot i all)

Pa

logurt natural

Espaguetis amb sofregit de ceba i tomàquet i rap enfarinat amb guarnició d'amanida

Pa

Fruita de temporada

Amanida de blat de moro, tomàquets i pastanaga ratllada  
Lleties amb arròs basmati, ceba i pebrot saltejats

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 tomàquets, blat de moro i pastanaga ratllada

Lleties amb arròs, ceba i pebrot saltejats  
Pa

Fruita de temporada

Espirals de verdures amb salsa de tomàquet i formatge ratllat

Pollastre al forn amb ceba i pastanaga  
Pa

Fruita de temporada

Puré de patata

Salsitxes de pollastre amb amanida

Pa

Fruita de temporada

SETMANA 4

Crema de moniato o carbassa segons l'època, patata i ceba

Pèsols saltats amb ceba, tomàquet i pernil duroc

Pa

logurt natural

Patata i pastanaga

Llom qualiporc a la planxa amb amanida

Pa

Fruita de temporada

Espaguetis amb salsa de tomàquet

Rap enfarinat amb guarnició d'amanida

Pa

Fruita del temps

Arròs amb xampinyons

Ou dur

Pa

Fruita del temps

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)