

# 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 integral  
Fruita de temporada

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

"Ensalsadilla" russa amb tonyina, amb 1/2 ou dur, tomàquet i olives  
  
Pa integral  
logurt natural

Amanida de tomàquet, pastanaga ratllada, blat de moro, lleties i arròs  
  
Pa integral  
Fruita de temporada

Amanida de patata, pernil salat, formatge, tomàquet i blat de moro  
  
Pa integral  
Fruita de temporada

SETMANA 2

Crema de verdures amb crostons de pa torrat Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit  
Pa integral  
Fruita de temporada

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

Pèsols saltejats amb ceba Quinoa amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga, pebrot i all)  
  
Pa integral  
logurt natural

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

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

SETMANA 3

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

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

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

Amanida d'espivals, amb pernil dolç, tomàquet natural, pastanaga i olives  
  
Pa integral  
Fruita de temporada

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

SETMANA 4

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

Cuscús integral amb verdures (carbassó, pebrot i pastanaga) Llom qualiporc a la planxa amb guarnició d'amanida  
Pa integral  
Fruita de temporada

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

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

Amanida de lletia freda amb tomàquet, olives, blat de moro, enciam i 1/2 ou dur  
  
Pa integral  
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)