

# 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 integral

Fruita de temporada

Cigrons guisats amb pistó de verdures Lluç amb ceba i pastanaga al forn

Pa integral

Fruita de temporada

Escudella amb pasta integral

Pit de pollastre arrebossat amb amanida  
Pa integral

logurt natural

Lenties estofades amb verdures (pastanaga, carbassó i patata)

Pa integral

Fruita de temporada

Crema de pastanaga i carbassa Trita francesa amb guarnició d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

SETMANA 2

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

Pa integral

Fruita de temporada

Amanida de tomàquet i formatge fresc, i cigrons

Pa integral

Fruita de temporada

Crema pèsol i (1/2) ou dur ratllat Arròs integral amb verduretes (Ceba, carbassó, pastanaga, pebrot i all)  
Pa integral

logurt natural

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

Pa integral

Fruita de temporada

Empedrat Tomàquet, pastanaga ratllada, pebrot, olives, verat i mongeta blanca

Pa integral

Fruita de temporada

SETMANA 3

Crema de verdures Cigrons 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 tomàquets, blat de moro i pastanaga ratllada  
Lenties amb arròs, ceba i pebrot saltejats  
Pa integral

Fruita de temporada

Espirals de verdures amb salsa de tomàquet i formatge ratllat

Pollastre al forn amb ceba i pastanaga  
Pa integral

Fruita de temporada

Puré de patata

Carn picada de vedella amb guarnició d'amanida

Pa integral

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 integral  
logurt natural

Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge Llom qualiporc a la planxa amb guarnició d'amanida

Pa integral

Fruita de temporada

Lenties amb pisto de carbassó

Rap enfarinat amb guarnició d'amanida

Pa integral

Fruita del temps

Arròs 3 delícies amb favetes, taquets de formatge i olives  
Trita francesa amb guarnició de tomàquet i blat de moro

Pa integral

Fruita del temps

Vichyssoise Hamburguesa casolana de cigrons i verdures amb guarnició de formatge fresc

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)