

DINAR

MENÚ PRIMAVERA-ESTIU DELS GRANS

	DILL	DIM	DIX	DIJ	DIV
SETMANA 1	Crema de verdures amb crostons de pa torrat Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit 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	"Ensaladilla" russa amb 1/2 ou dur ecològic, tomàquet i olives Pa integral logurt natural	Amanida de tomàquet, pastanaga ratllada, blat de moro, llenties i arròs Pa integral Fruita de temporada	Amanida de patata, pernil salat, formatge i tomàquet Pa integral Fruita de temporada
SETMANA 2	Patata i mongeta tendra Hamburguesa de vedella amb guarnició d'amanida Pa integral Fruita de temporada	Amanida de llacets de colors, pastanaga, olives, pinya i ou dur ecològic Pa integral Fruita de temporada	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 ecològic 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 Llenties amb arròs, ceba i pebrot saltejats Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'espirlals, amb pernil dolç, tomàquet natural, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada	Puré de patata Salsitxes de pollastre amb guarnició d'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 llenties freda amb tomàquet, olives, blat de moro, enciam i ½ ou dur ecològic 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 ecològic** (mai reutilitzat)