

TURO DE GUIERA

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTA	Fideuà marinera (<i>sèpia, calamar, gamba, musclos</i>) Nuguets de pollastre amb api i enciam Fruita	Bledes amb patates Vedella al forn amb xampinyons Fruita	Cigrons amb patates, PASTANAGA i tomàquet Peix fresc de proximitat arrebossat amb enciam i tomàquet MADUIXES	Crema de verdures (patates, ceba, porro, espinacs, PASTANAGA , mongeta tendra, carbassó) Canelons de carn amb beixamel i formatge Fruita ecològica
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Arròs amb peix, sèpia i calamar Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita	Patates, PASTANAGA i mongeta tendra Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i api Fruita	Espirals amb tomàquet i formatge Bacallà al forn amb samfaina Fruita ecològica	Mongetes blanques amb patates i sofregit de tomàquet Croquetes de pernil amb enciam i olives Fruita	Sopa d'au amb pasta ecològica Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Làctic
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Llenties amb patates, pastanaga i tomàquet sofregit Truita de patates amb enciam i remolatxa Fruita	Arròs amb verdures i tomàquet Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i olives Fruita ecològica	Bròquil i patates Llom de lluç a la basca amb ou dur i espàrrecs Làctic	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita	Crema de PASTANAGA Escalopa de llom amb enciam i tomàquet MADUIXES
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Patates, PASTANAGA i espinacs Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Làctic	Arròs amb tomàquet i ou dur Croquetes de bacallà amb enciam i PASTANAGA Fruita ecològica	PÈSOLS amb patates Mandonguilles de porc amb xampinyons Fruita	Espaguetis amb tomàquet i formatge Filet de rosada al forn amb enciam i api Fruita	Sopa de peix Llom al forn amb salsa de poma i amanida de tomàquet i enciam Fruita
Dilluns 31	*Condicions de conservació			
Sopa d'au amb pasta ecològica San Jacobos amb enciam i tomàquet Làctic	<u>Plat calent:</u> Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Mantenir en armari calent fins el moment de servir. <u>Plat fred:</u> Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Mantenir al frigorífic fins el moment de servir. Tot el menjar és per consum immediat.			

Fruita del mes: poma, pera, plàtan, taronja, kiwi i maduixa.

Làctic de "LA FAGEDA": principalment serà iogurt. Esporàdicament pot ser flam, natilles.

*Condicions de conservació

Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Mantenir en armari calent fins el moment de servir.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Mantenir al frigorífic fins el moment de servir.

Tot el menjar és per consum immediat.

En els nostres menús...

- La fruita es variada i de temporada. 1 cop per setmana es ecològica.
- La pasta es de producció ecològica 2 cops al mes.
- El peix es fresc 1 cop al mes.
- Els dimecres el pa es integral



Propostes de esmorzars, berenars i sopars:

<i>Esmorzars</i>	<i>Berenars</i>
CEREALS <i>Pa, galetes, cereals d'esmorzar</i> LACTIS <i>Llet, iogurt, formatge</i> FRUITES <i>Fruites o suc</i>	CEREALS <i>Pa, galetes, cereals</i> <i>Pa amb embotits, xocolata, formatge</i> <i>(adapta el berenar a la teva activitat física de la tarda, els dies que facis esport berena més per poder tenir energia</i> LACTIS I/O FRUITES <i>Llet, iogurt, formatge/fruita o suc</i>

I per sopar?

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Verdura bullida amb patates i pollastre al forn Fruita	Peix al forn amb patates Làctic	Macarrons amb tomàquet i formatge Fruita	Sopa de pasta Truita d'espínacs Fruita	Llom al forn amb arròs Fruita
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Salmó al forn amb verdures Fruita	Escalopa de pollastre amb arròs Fruita	Truita de xampinyons i patates amb enciam i blat de moro Fruita	Verdura bullida amb patates i llom a la planxa Làctic	Pizza 4 estacions Fruita
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Verdura bullida amb patates i Vedella a la planxa Làctic	Tallarines amb alfàbrega i nous Fruita	Llom amb arròs Fruita	Truita de carbassó i patates amb enciam i pastanaga Fruita	Peix a la planxa amb patates Fruita
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Arròs amb peix Fruita	Raviolis amb tomàquet i formatge rallat Fruita	Truita de pernils dolç i formatge amb enciam i olives Fruita	Vedella al forn amb verdures i patates Fruita	Verdura bullida amb patates i pollastre a la planxa Làctic
Dilluns 31				
Verdura bullida amb patates i vedella a la planxa Làctic				

BATUT DE MADUIXA

Ingredients (4 persones):

- 1 plàtan
- 250 llet
- $\frac{1}{2}$ kg de maduixes
- 2 cullerades de sucre

Elaboració

Es piquen bé les maduixes amb una batedora.
 Afegir la resta dels ingredients i batre amb la batedora.
 Servir fred.

