

Menú Casal - Juliol

Menú basal

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i olives)	Mongeta tendra amb patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Crema de pastanaga i carbassa	Empedrat de cigrons amb verdures (pastanaga, tomàquet i olives negres)
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, remolatxa i cogombre)	Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet casolana	Lluç al forn amb amanida (enciam, olives i pastanaga)	Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Botifarra al forn amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata	Fruita de temporada	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Ensaladilla russa	Paella de marisc (musclos, potón)	Empedrat de mongeta blanca amb verdures (pastanaga, tomàquet i olives negres)	Espirals integrals amb salsa italiana	Crema de carbassa i porro
Croquetes de bacallà amb amanida (enciam i remolatxa)	Pollastre al forn amb salsa de llimona i amanida (enciam, cogombre, blat de moro)	Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Lluç al forn amb salsa verda amb amanida (enciam, cogombre, tomàquet)	Pizza Cuina Justa (tomàquet, formatge, orenga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Macarrons amb salsa de formatge	Crema de carbassó i ceba	Mongeta tendra amb patata	Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida d'estiu de lleties (ceba, pastanaga, cogombre, olives, tomàquet)
Trita francesa amb amanida (enciam, remolatxa i pastanaga)	Salsitxes mixtes amb amanida (enciam, olives i tomàquet)	Gall dindi a la jardinera	Lluç arrebossat amb amanida (enciam, cogombre i remolatxa)	Cuixes de pollastre rostides amb amanida (enciam i blat de moro)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
22	23	24	25	26
Tabulé de cous cous (ceba, cogombre, tomàquet, menta)	Crema de carbassa	Amanida de patata (pebrot, ceba, olives, tomàquet, ou dur)	Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)	Arròs del Delta amb hortalisses
Mandonguilles mixtes amb pisto (ceba, pebrot verd i vermell, all, carbassó)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam, remolatxa i cogombre)	Pollastre rostit amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)	Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)	Bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida (enciam, cogombre i pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata
29	30	31		
Macarrons integrals amb salsa pesto (oli d'oliva, alfàbrega, all)	Minestra de verdures (mongeta tendra, patata, pastanaga)	Arròs amb salsa de tomàquet casolana		
Trita francesa amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro)	Croquetes d'au amb amanida (enciam, cogombre, remolatxa)	Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam, tomàquet i olives)		
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada		



Verdures de Km 0 i dels nostres horts.
Alimentació mediterrània i saludable.
Nutricionista: Júlia Cayuela CA1002277

