

## BONAVISTA

				Divendres 1
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Minestra de verdures Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Iogurt	Macarrons a la carbonara Carn magra de porc a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pebrot, ceba i blat de moro) Abadejo a la andalusa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema tèbia de carbassó Broqueta de gall dindi amb patates fregides Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Mongeta tendra amb patata Gallineta arrebossada amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Barretes de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espaguetis fungi (amb xampinyons) Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema tèbia de porros Ous remenats amb patates i pernil dolç Iogurt
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Amanida camperola de patata Croquetes de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Pèsols i patates saltejats amb all Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada-Salmorejo (a elecció del centre) Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs milanesa (pèsols, carn, pebrot) Filet de lluç al forn amb saltejat de verdures Fruita de temporada	Tirabuixons de colors amb tomàquet i formatge Escalopa de pollastre amb enciam i olives Gelats

En els nostres menús...
<p>Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).            Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).            Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa La Fageda.            +Arrebossat pels cuiners.            Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.            La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.            En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL-LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.</p>

Condicions de conservació
<p><b>Plat calent:</b> Temperatura de conservació <math>\geq 65^{\circ}\text{C}</math>. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.  <b>Plat fred:</b> Temperatura de conservació <math>\leq 8^{\circ}\text{C}</math>. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.            Tot el menjar és per a consum immediat.</p>

# Bones vacances d'estiu!!!



MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.

				Divendres 1
				Espaguetis de verdures amb pesto Fruita
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Arròs integral saltejat amb pebrot verd, pebrot vermell, ceba i peix blau a la planxa Fruita	Crema de carbassa Pizza de carbassó, xampinyons, bròquil i formatge	Bacallà a la llauna, espinacs a la catalana i hummus Làctic	Verdura bullida amb patata Pollastre al forn Fruita	Amanida d'enciams, col llombarda, tomàquet i blat de moro Bunyols d'espinacs i formatge Fruita
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Amanida de remolatxa, patata i ou dur Pollastre a la planxa Fruita	Hummus amb bastonets de pastanaga i api Peix blanc a la planxa amb carbassó Làctic	Amanida de tomàquet i formatge Truita de patata Fruita	Albergínia, carbassó, esparracs i patata a la graella Peix blau a la planxa Fruita	Hamburguesa de lleties i ametlles amb enciam i pastanaga ratllada Fruita
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Crema d'espàrrecs Truita de pebrot verd i vermell amb enciam i ceba Fruita	Tires de pollastre amb fruits secs i rodanxes de carbassa al forn Fruita	Amanida d'enciam, espinacs, canonges, poma i nous Peix blanc a la planxa Làctic	<b>BROQUETA DE COLIFLOR AMB PERNIL</b> Croquetes de cigrons amb tomàquet amanit i olives negres Fruita	Peix blau a la planxa amb arròs integral amb verduretes Fruita

**Recepta del mes**

<b>BROQUETA DE COLIFLOR AMB PERNIL</b>	<b>Elaboració:</b>
<b>Ingredients (1 persona)</b> 100 g de coliflor 35 g de pernil salat Aigua Sal	1. Tallar la coliflor en flors. Introduir-la a un envàs per a coure al microones amb un parell de cullerades d'aigua i un pessic de sal. 2. Coure al microones durant 4-5 minuts a màxima potència (800 W). 3. Enrotllar cada tros amb una làmina de pernil i introduir-les en una broqueta. 4. Escalfar una paella amb unes gotes d'oli d'oliva verge extra i daurar les broquetes uns segons per a cada costat. Servir calentes.

Font: [www.alicia.cat](http://www.alicia.cat)