

## BONAVISTA

	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	FESTA	Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva *Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada	Patata, pastanaga i mongeta tendra Pollastre al forn amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pit de pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Iogurt	Espaguetis amb sofregit de tomàquet, ceba i porro amb formatge Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, pebrot, ceba i blat de moro) Salsitxes a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema tèbia de carbassó Broqueta de gall d'indi amb patates fregides Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Mongeta tendra amb patata Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Amanida d'arròs (blat de moro, pastanaga, tomàquet) Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Gallineta arrebossada amb enciam i olives Fruita de temporada	Fideua Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema tèbia de porros Ou dur amb patates i tomàquet al forn Iogurt
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Ensalada russa amb maionesa (patata, pèsols, pastanaga i mongeta verda) Varetes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Empedrat de llegums (tomàquet, tonyina, pebrot i ceba) Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) - Crema de pastanaga ( <u>a elecció del centre</u> ) Rodó de vedella al forn amb patates palla Gelats	Tirabuixons de colors amb tomàquet i formatge Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons *Filet de lluç (enfarinat) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
Amanida de patata, tomàquet, blat de moro i olives Botifarra a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Pèsols i patates saltejats amb all Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, olives) Pollastre amb allada amb enciam i api Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Iogurt	

En els nostres menús...
<p>Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).</p> <p>Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).</p> <p>Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa La Fageda.</p> <p>+Arrebossat pels cuiners.</p> <p>Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.</p> <p>La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.</p>

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

	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	<b>FESTA</b>	Peix blau amb patata, bròquil i xampinyons al forn Fruita	Gaspatxo Truita de espàrrecs i patata Fruita	<b>ESPAGUETIS DE VERDURES AMB PESTO</b> Fruita
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Verdura bullida amb patata Pollastre al forn Fruita	Crema de carbassa Pizza de carbassó, xampinyons, bròquil i formatge	Bacallà a la llauna, espinacs a la catalana i hummus Làctic	Amanida d'enciams, col llombarda, tomàquet i blat de moro Bunyols d'espínacs i formatge Fruita	Arròs integral saltejat amb pebrot verd, pebrot vermell, ceba i peix blau a la planxa Fruita
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
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, espàrrecs i patata a la graella Peix blau a la planxa Fruita	Hamburguesa de lleties i ametlles amb enciam i pastanaga ratllada Fruita
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
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	Peix blau a la planxa amb arròs integral amb verduretes Fruita	Croquetes de cigrons amb tomàquet amanit i olives negres Fruita
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
Amanida de pastanaga ratllada, tomàquet i ceba tendra Truita de bledes Fruita	Amanida de fideus, tomàquet, bròquil i pastanaga Fruita	Amanida d'espínacs, cigrons i bacallà amb vinagreta de mel i nous Làctic	Arròs caldós Peix blanc amb amanida d'enciam i remolatxa ratllada Fruita	

**Recepta del mes**

**ESPAGUETIS DE VERDURES AMB PESTO**

**Ingredients (4 persones)**

**Pels espaguetis de verdures**

- 2 carbassons
- 2 pastanagues grans
- 2 naps mitjans
- 250 g d'espaguetis
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 2 l d'aigua
- Sal i pebre negre

**Per la salsa pesto**

- 1 gra d'all
- 15 g de alfàbrega
- 30 g de pinyons
- 50 g de formatge parmesà
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

**Elaboració pels espaguetis**

1. Rentar els carbassons, pelar els naps i les pastanagues i ratllar tot amb l'ajuda d'una mandolina.
2. Coure les verdures al vapor durant 3 o 4 minuts o bullir-les en aigua abundant amb sal durant un minut i refredar-les. També es poden saltejar a la paella.
3. Posar a coure primer la pastanaga i el nap i més tard afegim el carbassó. Colar i deixar escórrer.
4. Bullir la pasta durant 15-20 minuts fins que estigui al dent i ho colem.
5. Barrejarem els dos tipus d'espaguetis: els de pasta i els de verdures

**Elaboració per la salsa**

1. Triturar tots els ingredients de la salsa en un vas triturador.

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

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