

# BONAVISTA: MAIG



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Crema tèbia de porros	<b>Arròs (INTEGRAL a elecció del centre) amb tomàquet</b>	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Fideuà de marisc
Truita de patates i ceba amb enciam i olives	Nuguets de pollastre amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb samfaina	Vedella al forn amb xampinyons i patates palla	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
<b>FESTA</b>	<b>Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) o Crema de pastanaga (a elecció del centre)</b>	Trinxat de col i patates amb bacó	Macarrons amb tomàquet i formatge	Llenties amb arròs
	Pinxos de gall dindi amb patates	Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i blat de moro	Peix al forn amb enciam i pastanaga	Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23 Dia de la proteïna vegetal	Divendres 24
Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro i tonyina)	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Espinacs amb patata	Crema de verdures de temporada amb quinoa	Arròs milanesa
Mandonguilles a la jardinera (patates, pèsols, pastanaga i tomàquet triturat)	Ous durs amb tomàquet al forn i enciam i blat de moro	Fingers de pollastre elaborat pels nostres cuiners amb enciam i pastanaga	Macarrons a la bolonyesa vegetal	Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Pèsols i patates saltejats amb all	Arròs amb tomàquet	Mongeta tendra, patata i pastanaga	<b>Espirals amb pesto (alfàbrega, pinyons i oli d'oliva) o amb tomàquet (a elecció del centre)</b>	<b>Meló amb pernil o Crema de carbassó (a elecció del centre)</b>
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Truita a la francesa amb enciam i tomàquet	Gall dindi estofat amb xampinyons	Filet d'orada fresca al forn amb patata a "lo pobre"	Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb patates fregides
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat

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.

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 núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació  $\geq 65^{\circ}\text{C}$ . Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació  $\leq 8^{\circ}\text{C}$ . Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.



# COMENCEM AMB UN BON

- ESMORZAR:**
- Pa, cereals o derivats
  - Llet o iogurt
  - Fruita fresca



## I PER SOPAR:

		Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		<b>FESTA</b>		
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
<p>Pèsols ofegats</p> <p>Peix blanc a l'allet amb bastons de pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>BURGUER DE FESOLS NEGRES</b> amb amanida</p> <p>Iogurt</p>	<p>Graten de patata</p> <p>Pollastre a la provençal amb saltejat de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb samfaina de verdures</p> <p>Remenat d'ou amb daus de gall dindi i tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Panini casolà amb tonyina i guarnició d'amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
<p>Amanida de patata</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb bastons de pastanaga</p> <p>Iogurt</p>	<p>Amanida de pasta</p> <p>Ous al forn amb pernil dolç i amanida verda</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espàrrecs amb picada de tomàquet</p> <p>Bunyols de bacallà amb amanida verda</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Gall dindi al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida variada</p> <p>Pizza de 4 formatges</p> <p>Fruita de temporada</p>
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
<p>Espinacs saltejats amb pernil</p> <p>Peix blau amb salsa verda i guarnició de pèsols</p> <p>Iogurt</p>	<p>Amanida verda</p> <p>Crepes amb enciam, pollastre, tomàquet i formatge.</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs caldos de pastanaga</p> <p>+Peix fresc al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons saltejats amb xampinyons, ceba i julivert</p> <p>Ous farcits amb beixamel i bastons de pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema suaus de patata</p> <p>Gall dindi al forn amb patata al caliu</p> <p>Fruita de temporada</p>
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
<p>Macarrons amb salsa suau de formatge</p> <p>Peix blau a la planxa amb carbassó arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdura al vapor</p> <p>Llom planxa amb formatge i ceba caramel·litzada</p> <p>Iogurt</p>	<p>Llenties amb tomàquet</p> <p>Remenat d'ou amb daus de carbassó i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Patata saltejada amb xampinyons</p> <p>Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb verdures saltejades</p> <p>Peix blanc al forn amb pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>

## RECEPTA DEL MES: MAIG

### BURGUER DE FESOLS NEGRES

#### Ingredients:

- 200 g de fesols negres cuits
- 50 g de farina de blat de moro dolç
- Xile chipotle al gust
- 50 g ceba blanca
- 5 g d'all
- Alvocat
- Tomàquet
- Suc de llima
- Coriandre



#### Elaboració:

- Netejar els fesols amb aigua i reservar.
- Picar finament la ceba i l'all i reservar.
- Picar una mica de Xile chipotle al gust, i reservar.
- Amb l'ajuda d'un túrmix, triturar els fesols negres, i reservar.
- En un recipient barrejar la ceba, l'all, la farina de blat de moro, el xile chipotle i finalment el puré de fesols negres. Deixar reposar uns minuts i formar les hamburgueses.
- Pintar les hamburgueses amb una mica d'oli d'oliva per ambdós costats i daurar uns minuts per cada costat en una paella calenta. Servir.
- Per acompanyar, picar l'alvocat i el tomàquet i barrejar-ho amb una mica del suc de tomàquet i unes fulles de coriandre.

Font: Fundació Alicia

