

BONAVISTA: JUNY



BON ESTIU!

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6 Festa del gelat	Divendres 7
Arròs amb verdures i tomàquet	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) o Crema de pastanaga (a elecció del centre)	Fideuà de marisc		Bròquil amb patata
Barretes de lluç amb enciam i tomàquet	Pinxos de pollastre amb patates	Filet de lluç menier (suc de llimona, mantega vegetal i sal) enciam i olives		Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada		Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Crema de verdures de temporada amb quinoa	Arròs (INTEGRAL a elecció del centre) amb tomàquet	Espinacs amb patata	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro i tonyina)	Cigrons amb patata i oli d'oliva
Truita de patates i ceba amb enciam i olives	Vedella al forn amb xampinyons i amanida d'enciam i tomàquet	Fingers de pollastre (arrebossat pels nostres cuiners) amb enciam i blat de moro	Filet d'orada fresca al forn amb patates a "lo pobre"	Gall dindi estofat amb verdures
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Arròs 3 delícies	Pèsols amb patates saltejats amb pernil	Meló amb pernil o Crema de carbassó (a elecció del centre)	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Macarrons amb tomàquet i formatge
Bacallà al forn amb samfaina	Pollastre al forn amb salsa de llimona amb enciam i pastanaga	Mandonguilles a la jardineria (patates, pèsols, pastanaga i tomàquet triturat)	Ous durs amb tomàquet al forn i amanida d'enciam i olives	Nuguets de pollastre amb enciam i blat de moro
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:

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Verdura bullida amb patata Pollastre a la provençal Fruita de temporada	Pèsols ofegats Peix blanc a l'allet amb bastons de pastanaga Fruita de temporada	Crema de verdures Remenat d'ou amb daus de gall dindi i tomàquet amanit Fruita de temporada	Espàrrecs amb picada de tomàquet Bunyols de bacallà amb amanida verda Iogurt	Amanida variada Pizza de 4 formatges Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Amanida de patata Bistec de vedella a la planxa amb bastons de pastanaga Fruita de temporada	Verdura bullida amb patata Peix blau amb salsa verda i guarnició de pèsols Iogurt	Amanida de pasta Ous al forn amb pernil dolç i amanida verda Fruita de temporada	Amanida verda Crepes amb enciam, pollastre, tomàquet i formatge. Fruita de temporada	Arròs caldos de pastanaga Peix fresc al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Cigrons saltejats amb xampinyons, ceba i julivert Ous farcits amb beixamel i bastons de pastanaga Fruita de temporada	Espirals amb salsa suau de formatge Peix blau a la planxa amb carbassó Fruita de temporada	Patata saltejada amb xampinyons Croquetes de bledes Fruita de temporada	Arròs tres delícies Gall dindi al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Bacallà a la llauna, espinacs a la catalana i hummus Fruita de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
FESTA	Llenties amb tomàquet Remenat d'ou amb daus de carbassó i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb verdures saltejades Peix blanc al forn amb pastanaga Fruita de temporada	Minestra de verdura al vapor Llom planxa amb formatge i ceba caramel·litzada Iogurt	Saltejats de quinoa i cigrons amb verduretes Fruita de temporada

RECEPTA DEL MES: JUNY

GELAT AL MOMENT DE FRUITES MADURES

Ingredients:

- 200 g de Fruita madura (maduixa, préssec, plàtan,...)
- ½ Iogurt natural
- Sucre (opcional)

Elaboració:

- Talleu la fruita a trossos no gaire grans (així es podran triturar millor) i la poseu ben estesa al damunt d'una safata, tapeu-la amb un plàstic i poseu-la al congelador.
- Al cap d'unes hores, traieu-la del congelador i separeu els trossos amb les mans.
- Poseu la fruita en un recipient apte per triturar, afegiu-hi la resta d'ingredients i tritureu-ho tot un braç triturador. Feu-ho amb cops ràpids perquè no s'escalfi si ho deixeu triturant un temps prolongat. Ajuedu-lo recollint-lo amb una cullera perquè es barregi millor i formi una crema gelada.
- Serviu-lo al moment o, si ho preferiu poseu el gelat en un recipient al congelador durant 15 o 20 minuts per tal de que agafi solidés.

Opcional:

- Podeu variar la fruita segons més us agradi. Podeu substituir el iogurt per nata.

Font: Fundació Alicia

