

MENÚ MAIG SOPAR

MENÚ MAIG SOPAR				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27 mai	28 mai	29 mai	2 mai /30 mai	3 mai / 31 mai
Mongeta verda amb patata	Hummus de cigrons amb pa de pita	Amanida de patata, tomata i ceba	Quinoa amb pebrot vermell, poma, enciam, alvocat i tonyina	Pizza casolana amb tomata natural triturada, pollastre esmicolat, xampinyons i olives
Truita d'albergínia	Bastonets de pastanaga, cogombre i cirerols	Remenat d'espàrrecs verds		
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 mai	7 mai	8 mai	9 mai	
Amanida d'enciams i maduixes amb alvocat	Carabassó amb pastanaga i patata	Amanida de lleties amb pebrot verd, olives, ceba blat de moro i tomata	Amanida de tomata i espàrrecs blancs	
Salmó al forn o planxa amb patata	Filet de vedella a la planxa		Ous a la planxa amb pa integral	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	14 mai	15 mai	16 mai	17 mai
	Mongeta verda amb arròs i tonyina	Amanida de tomata i pebrot verd	Patata al vapor	Pa amb hummus de cigrons i pebrot vermell
		Truita de patata i ceba	Llom a la planxa amb escalivada	Amanida de brots verds, taronja i espàrrecs blancs
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
20 mai	21 mai	22 mai	23 mai	24 mai
Amanida d'enciams, formatge i nous	Coliflor amb pastanaga	Sopa	Puré de carabassó	Mini pizzas d'albergínia
Ous durs farcits amb alvocat	Filet de vedella amb patates	Orada al forn amb ceba	Sandvitx de pa integral amb alvocat, tomata, espàrrecs i pollastre	Truita francesa
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

MANDONGUILLES DE POLLASTRE/HEURA

Ingredients:

- 1 pit de pollastre picada / 100g d'heura
- 1/2 ceba tendra tallada a trossets molt petits
- 1 poma reineta ratllada
- 1 ou M / llavors de lli amb aigua
- 1 iogurt grec o iogurt vegetal
- 4 cullerades de pa ratllat

Preparació:

1. Posem la carn picada de pollastre en un bol i incorporem la ceba tendra fresca trosdejada. Barregem bé.
2. Hi afegim la poma ratllada, un ou i un iogurt grec.
3. Barregem bé tot i finalment afegim el pa ratllat
4. Amassem fins que tots els ingredients s'uneixin i portem a la nevera durant 1h.
5. Transcorregut el temps, ens enfarinem les mans per evitar que la carn s'enganxi i formem les nostres boletes.
6. Aboquem unes gotes d'oli d'oliva a la paella, fregim les mandonguilles, que quedaran crues per dins.
7. Acabem la cocció de les mandonguilles al forn, durant 5 – 10 minuts a 180°, calor amunt i avall (forn preescalfat).