



MENÚ SETEMBRE – NO PROTEÏNA LLET / LÀCTICS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	8 set	9 set	10 set	
	Truita de carbassó i ceba amb pa integral i tomàquet amanit	Hamburgueses de lleties i pastanaga amb amanida de tomàquet i pa integral	Lluç al forn amb carbassó i guarnició d'arròs bullit	
	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14 set	15 set	16 set	17 set	18 set
Salmó al forn amb bròquil, pastanaga i moniato	Truita francesa farcida de tomàquet amb amanida i pa	Cigrons saltats amb carbassó, ceba i tomàquet i cuscús integral	Pit de pollastre o gall dindi a la planxa amb crema de carbassa i pa integral	Hamburguesa de lluç casolana amb amanida de tomàquet, cogombre i patata al forn
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
21 set	22 set	23 set	24 set	25 set
Mandonguilles de pollastre i verdures amb arròs integral i tomàquet amanit	Amanida tèbia de cigrons amb carbassa rostida, pastanaga i pa integral	Truita de patata, ceba i espinacs amb amanida de tomàquet	Llom de salmó o verat al forn amb carbassó i arròs	Hamburguesa de lleties amb pa i tomàquet
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28 set		30 set		
Truita de carbassó i patata amb amanida de tomàquet		Cigrons amb espinacs i ou dur amb pa integral i o patata bullida		
Fruita		Fruita		

Hamburgueses de lleties vermelles, pastanaga i civada

Ingredients per a 4-5 racions

- 180 g de lleties vermelles seques
- 1 pastanaga gran ratllada
- ½ carbassó ratllat i ben escorregut
- 1 ceba petita picada molt fina
- 80 g de flocs de civada fins
- 1 cullerada de lli molt
- 2-3 cullerades d'aigua
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- Orenga, pebre vermell dolç o comí, al gust
- Sal iodada, en poca quantitat

Elaboració

16. Renteu les lleties vermelles i coeu-les amb aigua durant uns 10-12 minuts, fins que quedin tendres. Escorreu-les molt bé.
17. Sofregiu lleugerament la ceba amb l'oli d'oliva. Afegiu-hi la pastanaga i el carbassó i cuineu-ho 4-5 minuts.
18. Barregeu les lleties amb les verdures, la civada, el lli molt, les espècies i l'aigua. Aixafeu parcialment la barreja amb una forquilla fins a obtenir una massa modelable.
19. Deixeu reposar 10 minuts perquè la civada absorbeixi la humitat.
20. Formeu hamburgueses petites i cuineu-les al forn, a 200 °C, durant uns 20 minuts, girant-les a mitja cocció. També es poden fer a la planxa amb poc oli.