



## El menú del mes. MAIG 26



Data	Els dinars de la Xarranca	Propostes de sopars
dll.4	Espirals freds amb tomàquet, formatge i olives; Ous farcits de tonyina amb enciam juliana i pastanaga; Fruita	Arròs tres delícies; Llom a la planxa; Fruita
dm.5	Arròs amb pèsols; Botifarra a la planxa amb enciam, xerris i blat de moro; Fruita	Espaguetis integrals al pesto; Perca al forn amb carbassa; Làctic
dc6	Crema de porros; Espaguetis amb soia; Fruita	Patata i pèsols; Rap amb pisto; Poma al forn
dj.7	Mongetes amb oli d'oliva; Peix fresc amb saltejat de xampinyons; Fruita	Arròs saltejat amb gambetes; Pollastre a la planxa; Làctic
dv. 8	Amanida d'enciam, pebrot vermell i fruits secs; Canelons de carn; Iogurt	Sopa juliana amb blat sarraí; Truita de tonyina; Compota de pera
9-10		
dll 11	Arròs amb tomàquet; Bistec de vedella a la planxa amb coliflor arrebossada ; Fruita	Patata i mongeta verda; Bacallà al forn; Boles de cacau amb dàtils i avellanes
dm.12	Macarrons integrals campestres; Truita de tonyina amb enciam, pastanaga i blat de moro; Fruita	Sopa de peix amb quinoa; Gall dindi a la planxa amb saltejat de bolets; Fruita
dc.13	Puré de patates; Pilotilles amb pastanaga i pèsols; Fruita	Arròs amb pèsols; Pollastre arrebossat; Compota de plàtan
dj. 14	Mongeta verda, pastanaga, pèsols, patates, ou dur, tonyina i maionesa; Pollastre a la planxa amb hummus i palets de pastanaga; Fruita	Empedrat de mongetes; Perca arrebossada; Làctic
dv. 15	Cigrons amb oli d'oliva; Peix fresc amb enciam, panses i olives; Gelat	Espirals d'espelta amb gambetes, all i julivert; Hamburguesa de seità; Fruita
16-17		
dll.18	Amanida de lleties amb enciam, tomàquet i ceba tendra ; Llom a la planxa amb carbassó, ceba, pastanaga i moniato al forn; Fruita	Amanida de margallons i tonyina; Croquetes de bacallà; Mel i mató
dm.19	Bròquil, pastanaga i patata; Truita de pernil amb carbassó arrebossat; Crema catalana casolana	Crema de xampinyons; Bistec de vedella; Fruita
dc.20	Gaspatxo amb peixets; Cigrons amb sípia; Fruita	Sopa de mill; Escalopa; Fruita
dj.21	Sopa de pasta; Pollastre amb enciam, pastanaga i blat de moro; Fruita	Bledes amb patates; Salsitxes de pollastre; Fruita
dv.22	Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga, tonyina i olives; Peix fresc amb tomàquet i ceba tendra; Iogurt	Puré de pèsols; Truita de formatge; Làctic
23-24-25		
dm. 26	Tortel·lini de formatge amb tomàquet; Croquetes de pollastre amb enciam, blat de moro i cogombre; Fruita	Sopa juliana amb blat sarraí; Sípia a la planxa; Fruita
dc 27	Mongetes seques amb oli d'oliva; Escalopa de vedella amb enciam, pastanaga i formatge fresc; Fruita	Fideus integrals; Bacallà amb samfaina; compota de pera
dj.28	Pèsols, pastanaga i patates; Truita de bolets amb enciam, tomàquet i cigrons; Iogurt	Verdures saltejades; Truita de pernil; Fruita
dv.29	Enciam, tomàquet i olives; <b>Cuines del Món:</b> Tallarines amb salmó i crema de llet; Fruita	Puré de carbassó; Seitons; Làctic
30-31		

Tots els menús van acompanyats de pa integral i aigua embotellada. El peix fresc no s'especifica per raons de mercat. Els iogurts sempre són naturals sense sucre. La fruita sempre és fresca de temporada.

La Xarranca, sccl.

Tel: 649185007 laxarranca@gmail.com



laxarrancascl