



Capgir Serveis
Capgir Serveis
Capgir Serveis
Capgir Serveis

Carrer Canigó, 4 - 17242 Quart (Girona)

Tel. 972 09 90 75 - 636 25 94 06

e-mail: capgir@hotmail.com



MENÚ LLAR D'INFANTS EL CUCUT

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04	05
DINAR	Fideus a la cassola Llom a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita ECO i pa	Cigrons ECO amb patataes bullides Truita de ceba amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral	Risotto integral de bolets Peix fresc a la planxa amb verdures Fruita ECO i pa	Crema de porro Mongetes del ganxet saltejades amb alls tendres Fruita i pa	Patates i mongeta tendre bullides amb un rajolí d'oli d'oliva Pollastre al forn amb ceba Làctic ECO i pa integral
SO PA R	Crema verdures + pollastre + fruita	Amanida + tonyina + iogurt	Verdura vapor + peix + fruita	Crema carbassa + gall dindi + iogurt	Amanida + peix + fruita
	08	09	10	11	12
DINAR	Crema de verdures Llenties ECO guisades amb arròs Fruita ECO i pa	Patata i pèsol bullit amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Làctic ECO i pa integral	Espaguetis integrals amb tomàquet Peix fresc al forn amb ceba Fruita i pa	Cigrons ECO amb patates bullides Truita de patata i amanida amb pernil dolç Fruita ECO i pa integral	Arròs tres delícies Llom a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita i pa
SO PA R	Crema verdures + peix + iogurt	Amanida + hummus + fruita	Verdura vapor + gall dindi + iogurt	Crema carbassó + tonyina + fruita	Amanida + peix + iogurt
	15	16	17	18	19
DINAR	Bròcoli i patata bullit amb un rajolí d'oli d'oliva Lluç al forn amb enciam i tomàquet Làctic ECO i pa integral	Crema de porros Llenties ECO amb verdures Fruita i pa	Espirals de colors amb salsa de tomàquet Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet Fruita i pa integral	Mongetes del ganxet ECO amb patates bullides Xai a la planxa amb amanida i pastanaga Fruita i pa	Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb patates i ceba Fruita i pa
SO PA R	Crema verdures + pollastre + fruita	Amanida + tonyina + iogurt	Verdura vapor + peix + fruita	Crema carbassa + gall dindi + iogurt	Amanida + peix + fruita
	22	23	24	25	26
DINAR	Macarrons integrals amb salsa de tomata i formatge ratllat Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita i pa	Patates i cigrons bullits amb un rajolí d'oli Lluç al forn amb amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita ECO i pa integral	FESTIU	Patates i mongeta tendre bullides amb un rajolí d'oli d'oliva Pollastre al forn amb ceba i carabassó Làctic ECO i pa integral	Puré de patata gratinat Mongetes del ganxet ECO estofades amb verdures Fruita ECO i pa
SO PA R	Crema verdures + pollastre + fruita	Amanida + peix + iogurt		Crema porros + hummus + fruita	Amanida + peix + iogurt
	22	23			
DINAR	Patates i espinacs bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Porcions de lluç al forn amb enciam i olives Fruita i pa	Llenties ECO guisades amb verdures Ous bullits amb enciam i pastanaga Làctic ECO i pa integral			
SO PA R	Crema verdures + peix + fruita	Amanida + pollastre + iogurt			

Menú de verdura

Pastanaga, porro i patata amb pollastre Fruita/compota	Patata, mongeta i ceba amb vedella Fruita/compota	Patata, mongeta i pastanaga amb lluç Fruita/compota	Patata, ceba i carbassó amb pollastre Fruita/Compota	Patata, porro i mongeta amb lluç Fruita/Compota
---	--	--	---	--

Menú de berenar

Fruita iogurt natural	Palets de pa integrals Fruita	Pa amb tomàquet i pernil dolç Fruita	Fruita iogurt natural	Pa amb tomàquet i formatge Fruita
--------------------------	----------------------------------	---	--------------------------	--------------------------------------

PASTÍS DE PEIX

Ingredients:

- 400 g de lluç o rap
- 200 g de gambes pelades
- 4 ous
- 200 ml de nata líquida
- 200 g de tomàquet fregit
- 2 llesques de pa de motlle
- 1 gra d'all
- Julivert
- Sal i pebre
- Oli d'oliva

Preparació:

1. Coure el peix

- Bull o fes al vapor el peix durant 5–8 minuts.
- Esmicola'l traient espines.

2. Sofregit

- En una paella, sofregeix l'all picat amb una mica d'oli.
- Afegeix les gambes i salta-les un parell de minuts.

3. Triturar

Posa al got de la batedora:

- el peix, les gambes, els ous, la nata, el tomàquet fregit, el pa de motlle, el julivert, sal i pebre.

Tritura-ho fins que quedi fi.

4. Forn al bany maria

- Unta un motlle amb mantega o oli.
- Aboca-hi la barreja.
- Cou-ho al bany maria a 180 °C durant 45–50 minuts.

Per saber si és fet, punxa'l amb un ganivet: ha de sortir net.

