

L'ESTATUT

			Dijous 1	Divendres 2
			Mongetes blanques estofades amb patata, pastanaga i tomàquet triturat Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet i formatge +Filet de gallineta arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Crema de pastanaga Nuguets de pollastre amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Pèsols amb patata Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Espirals a la carbonara Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata Bacallà al forn amb samfaina Crema de vainilla	Arròs amb tomàquet Gall dindi estofat amb xampinyons Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Cigrons estofades amb patata, pastanaga o tomàquet sofregit Hamburguesa de conill a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs milanesa (pebrot, pèsols i carn) Rodó de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de peix Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Bròquil i patata +Escalopa de pollastre amb enciam i tomàquet Iogurt	Crema de carbassó amb crostons Rodó de vedella al forn amb xampinyons i patates Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Espaguetis amb tomàquet i formatge Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties amb patata, pastanaga, porro i tomàquet Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet +Filet de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassa Broqueta de pollastre amb patates Iogurt	Mongeta tendra, patata i pastanaga Croquetes de pernil amb enciam i tomàquet Fruita de temporada

En els nostres menús...
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 La Fageda. +Arrebossat pels cuiners. 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.

Condicions de conservació
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.

I PER SOPAR...			Dijous 1	Divendres 2
			Verdura bullida amb patata Peix blau a la planxa Iogurt	Crema de verdures amb crostons i formatge rallat Pollastre a la planxa
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Verdura bullida amb patata Peix blanc a la planxa Iogurt	Tallarines amb tonyina i tomàquet Fruita de temporada	Crema de porros Llom arrebossat amb tomàquet Fruita de temporada	Pollastre al forn amb arròs Fruita de temporada	Amanida Grega Pizza de pernil dolç Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Verdura bullida amb patata Peix blau a la planxa Iogurt	Amanida variada Truita de patata Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit Fruita de temporada	AMANIDA D'ESPINACS, CIGRONS I BACALLÀ AMB VINAGRETA DE MEL I ANOUS Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Peix blanc a la planxa Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Sopa de pasta Pollastre al forn Fruita de temporada	Crema de pastanaga Peix blanc a la planxa amb carbassó Iogurt	Verdura bullida amb patata Hamburguesa de lleties Fruita de temporada	Arròs amb peix Fruita de temporada	Cuscús de coliflor Pollastre a la planxa Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Verdura bullida amb patata Peix blau a la planxa Iogurt	Sopa d'arròs Truita a la francesa amb formatge Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons i formatge rallat Peix blanc a la planxa Fruita de temporada	Fideus a la cassola Fruita de temporada	FESTA

Recepta del mes

AMANIDA D'ESPINACS, CIGRONS I BACALLÀ AMB VINAGRETA DE MEL I ANOUS

Ingredients (4 persones)

500 g de cigrons cuits
200 g d'espínacs frescs
400 g de bacallà esqueixat dessalat
50 g d'anous
1 llimona
Mostassa
Sal
Pebre
Oli d'oliva

Elaboració

- 1) Picar les anous en un morter lleugerament, afegir una cullerada de mel, una cullerada de mostassa i un rajolí de suc de llimona. Afegir oli d'oliva remenant enèrgicament per formar una vinagreta. Posar a punt de sal i pebre.
- 2) Barrejar els cigrons cuits escorreguts, les fulles d'espínacs netes i el bacallà esqueixat en un bol i amanir amb la vinagreta anterior

Font: www.alicia.cat