**MENJADOR MONTSERRAT SOLÀ**

 **“CALIU” CUINA PRÒPIA 2016-17 1**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
| **Setmana 1** | Amanida | Amanida | Amanida | Amanida | Amanida |
| Arròs amb tomàquet | Patates fredes amb ou, enciam i olives | Cigrons amb suquet | Crema de verdures | Espaguetis amb tonyina i  |
| Pollastre a la planxa | Hamburguesa de vedella | Truita francesa amb carbassó | Lluç arrebossat | Sofregit de verdures |
| Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Iogurt |
| **Setmana 2** | Amanida | Amanida | Amanida | Amanida | Amanida |
| Llenties amb verdures i suquet | Mongetes blanques | Patata, pastanaga i mongeta verda | Fideus a la cassola | Arròs amb enciam olives i tonyinaCarn magre a la planxa |
| Peix al forn amb farigola  | Botifarra al forn | Pollastre al forn amb poma | Remenat d’ou amb amanida |
| Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Làctic |
| **Setmana 3** | Amanida | Amanida | Amanida | Amanida | Amanida |
| Pasta amb verdures sofregides | Crema de carbassa | Arròs amb tomàquet | Amanida de cigrons | Macarrons amb carn picada i verdures  |
| Croquetes de peix | Daus de gall d’indi | Carn magre amb samfaina | Sèpia amb patates | sofregides |
| Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Iogurt |
| **Setmana 4** | Amanida | Amanida | Amanida | Amanida | Amanida |
| Llenties amb arròs | Sopa de verdures | Fideuà amb sèpia i gambes | Patata i bròquil | Arròs amb xampinyons i tomàquetCroquetes de l’avia |
| Truita amb pastanaga i olives | Peix al forn amb all i llorer | Bistec de vedella |
| Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Iogurt |

* **LA AMANIDA TÉ COM A BASE ENCIAM,TOMÀQUET I ES VARIEN ELS ALTRES INGREDIENTS:OLIVES, PASTANAGA, CEBA, COLRAVE, BLAT DE MORO.....**
* **TOTES LES VERDURES, CARN DE VEDELLA,PORC, POLLASTRE I OUS AMB QUE PREPAREM ELS NOSTRES MENÚS SÓN DE PROXIMITAT I LA MAJORIA ECOLÒGICS.**
* **EL PEIX UTILITZAT AL MENÚ NO PROVÉ D’EXPLOTACIONS AGROPECUÀRIES QUE MALMETEN ELS ENTORNS ON ESTAN INSTAL·LADES.**
* **DOS COPS PER SETMANA EL PA QUE SERVIM ÉS INTEGRAL.**