

## \*\*BONAVISTA\*\*

		Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
		FESTA	Crema de <b>CARBASSÓ</b> Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives Fruita	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita ecològica
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Mongeta tendra, bròquil i patates Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro Làctic	Llenties estofades amb pastanaga i pèsols Truita de <b>CARBASSÓ</b> amb enciam i tomàquet Fruita ecològica	Espaguetis amb tomàquet i formatge Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa <b>MELÓ</b>	Arròs amb verdures Peix fresc de proximitat arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita	Sopa pescadors amb pasta Llom al forn amb patates, pebrot i ceba Fruita
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Arròs amb tomàquet Pit de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita	Mongeta tendra, pastanaga i patates Rodó de vedella al forn amb xampinyons Fruita	Cigrons amb verdures Croquetes de pernil amb enciam i api <b>NECTARINA</b>	Fideua de marisc Bacallà al forn amb samfaina (albergínia, <b>CARBASSÓ</b> , pebrot i tomàquet triturat) Fruita ecològica	Sopa d'au amb pasta ecològica Truita de patates amb enciam i tomàquet Làctic
Dilluns 30	Fruita del mes: poma, pera, plàtan, taronja, maduixa, meló, nectarina, síndria, prunes. Làctic de "LA FAGEDA": principalment serà iogurt. Esporàdicament pot ser flam, natilles.			
Patates, mongeta tendra i ou dur Salsitxes a la planxa amb enciam i blat de moro Làctic				

### \*Condicions de conservació

**Plat calent:** Temperatura de conservació  $\geq 65^{\circ}\text{C}$ . Mantenir en armari calent fins el moment de servir.

**Plat fred:** Temperatura de conservació  $\leq 8^{\circ}\text{C}$ . Mantenir al frigorífic fins el moment de servir.

Tot el menjar és per consum immediat.

### En els nostres menús...

- La fruita es variada i de temporada. 1 cop per setmana es ecològica.
- La pasta es de producció ecològica 2 cops al mes.
- El peix es fresc 1 cop al mes.
- Els dimecres el pa es integral (a elecció del centre)
- Els precuinats només es donen 2 cops al mes.



## Propostes de esmorzars, berenars i sopars:

<i>Esmorzars</i>	<i>Berenars</i>
<b>CEREALS</b> <i>Pa, galetes, cereals d'esmorzar</i> <b>LACTIS</b> <i>Llet, iogurt, formatge</i> <b>FRUITES</b> <i>Fruites o suc</i>	<b>CEREALS</b> <i>Pa, galetes, cereals</i> <i>Pa amb embotits, xocolata, formatge</i> <i>(adapta el berenar a la teva activitat física de la tarda, els dies que facis esport berena més per poder tenir energia</i> <b>LACTIS I/O FRUITES</b> <i>Llet, iogurt, formatge/fruita o suc</i>

### I per sopar?

		Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
		<b>FESTA</b>	Peix blanc al forn amb patates i ceba Fruita	Verdura bullida amb patates i llom a la planxa Làctic
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Peix arrebossat amb tomàquet i blat de moro Fruita	Arròs amb vedella al forn Fruita	Verdura bullida amb patates i hamburguesa a la planxa Fruita	Raviolis amb oli d'oliva i formatge Fruita	Truita campera amb enciam i tomàquet Làctic
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Truita d'espínacs amb formatge i enciam tomàquet Làctic	Peix a la planxa amb arròs Fruita	Arròs saltejat amb carbassó i vedella Fruita	Verdura bullida amb patates i llom a la planxa Fruita	Pizza de 4 formatges Fruita
Dilluns 30				
Salmó amb carbassó a la planxa Fruita				

### Què és?



El carbassó, zucchini (Cucurbita pepo) és una planta herbàcia anual de la família de les Cucurbitàcies, oriünda del nou món, el fruit s'utilitza com aliment. Pertany a la mateixa família botànica de la carabassa.

És una planta baixa que pot arribar als 10 m de longitud, de tiges acanalats, i fulles pubescents, lobulades i cordades.

Les flors són grans i grogues, són comestibles i resulten un mos exquisit per l'alta cuina contemporània. L'origen del carbassó es creu que es podria situar a l'Índia o Amèrica del Sud però, en qualsevol cas, és una planta conreada des de fa moltíssim anys en totes les regions càlides de la terra.

### Com preparar i gaudir?

El carbassó és una verdura que es sol consumir cuinada i no cal pelar-la sempre que estigui ben rentada.

Admet un gran nombre de preparacions: cuit, ofegat, fregit, saltat, rostit o farcit, en purés, cremes, sopes, gratinat, amb beixamel, samfaines i truites.