

MENÚ JUNY BORDILS



Practica activitat física de manera regular i gaudiràs d'una millor salut!

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1	2
DINAR				ENSALADA RUSSA (amb patata i verdures bullides, ou dur i maionesa) FILET GALL D'INDI a la PLANXA amb AMANIDA ECO FRUITA ECO	CREMA DE CARABASÓ I PATATA EMPEDRAT (mongeta blanca amb tonyina, tomata pebrot vermell i FRUITA)
SOPAR				Amanida de pasta Llenguado a la planxa Fruita	Puré de patata gratinat Gall d'indi a la planxa amb albergínia Fruita
	5	6	7	8	9
DINAR	ESPIRALS A L'AROMA DE PESTO LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA ECO FRUITA ECO	MENESTRA DE VERDURA AMB PATATES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA ECO IOGURT LA FAGEDA	ARRÒS A LA CASSOLA AMB SOFREGIT DE CEBA I CARN BACALLÀ AL FORN AMB TOMATA FRUITA ECO	MONGETA, PASTANAGA I BROQUIL amb OLI CIGRONS ECO amb ESPAGUETTIS i CARABASSÓ IOGURT ECO	PURÉ DE PATATES GRATINAT HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMATA I BLAT DE MORO FRUITA
SOPAR	Espinacs saltats amb panses i pinyons Costelles xai a la brasa amb patata Fruita	Amanida de blat amb olives, tomàquet... ...pastanaga, formatge fresc i salmó. Pa Fruita	Gaspatxo Conill a la planxa amb xampinyons i ceba Fruita	Amanida de pinya i gambes Truita de patates amb pastanaga ratllada iogurt	Crema de patata i pastanaga Rap al forn amb ceba Fruita
	12	13	14	15	16
DINAR	ARRÒS AMB SALSAS DE TOMATA NATURAL TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA ECO FRUITA	ENSALADA RUSSA (patata i verdura bullida, ou dur i maionesa) SALSITXES DE PORC AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA ECO	FIDEUADA AMB SOFREGIT DE CEBA I SÍPIA BACALLÀ AL FORN AMB VERDURES FRUITA ECO	CREMA DE PASTANAGA I CARABASSÓ PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES AL FORN A DAUS FRUITA	VERDURA MIXTA AMANIDA DE CIGRONS ECO AMB TOMÀQUET, BLAT DE MOROI IOGURT ECO
SOPAR	Bròquil amb patata Bistec de vedella amb pastanaga amanida Fruita	Amanida de tomàquet i olives negres Truita francesa amb pa amb tomata iogurt	Escalivada amb patates Gall d'indi a la planxa Fruita	Timbal d'arròs amb verdures Salmó a la planxa Fruita	Amanida variada amb fruits secs Rap amb patata al forn Fruita
	19	20	21		
DINAR	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb bacó i crema de llet) FILET DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA ECO FRUITA ECO	MENESTRA DE VERDURES sense PATATA ESTOFAT CASOLÀ DE LLENTIES ECO I ARRÒS IOGURT ECO	AMANIDA DE PASTA (TONYINA, OU, SALMÓ I SURIMI) LLOM ARREBOSSAT AMB XIPS GELAT I FANTA		
SOPAR	Crema de verdures Verat a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	Endívies farcides de pastanaga ratllada Pollastrea la forna amb patates i pebrot iogurt	Endívies farcides de pastanaga ratllada Pollastrea la forna amb patates i pebrot iogurt		

Revisat per Cristina Planella, Diplomada en Nutrició Humana i Diet+etica, a més de Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esportiva (CAFE).

La fruita aquest mes serà poma, pera, mandarina i plàtan

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb la coordinadora del menjador: Laura (laura@totoci.net/ 616.569.263)"



LA RECEPTE

Gelatina de fruites fresques:

Què necessitem?

Fruites del temps variades

8 g d' agar-agar

½ litre de suc de fruita (sense sucres afegits)



L'agar-agar és un producte derivat de l'alga que rep el mateix nom. Es comercialitza en pols, flocs o fils. S'utilitza en la gastronomia per espessir, gelificar o estabilitzar aliments perquè no afegeix color, olor ni gust als aliments.

Com es fa?

1. Posar l'agar-agar en remull coberta d'aigua.
2. Escalfar l'agar-agar amb el suc fins que es fongui.
3. Pelar i tallar les fruites a trossos regulars grans.
4. Posar la fruita en recipients individuals.
5. Cobrir amb la mescla de suc i agar-agar.
6. Posar a la nevera a refredar.
7. Desemmotllar o servir en les copes.