



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	FESTIU	Ensalada russa Bacallà al forn amb ceba Fruita, pa integral integral i aigua	Patata i cigrons bullits Llom arrebossat amb enciam i pastanaga ratllada Fruita, pa integral i aigua	Arròs amb verdures Mandonguilles guisades amb xampinyons logurt natural, pa integral i aigua	Fideus a la cassola amb sofregit, costelló i salsitxes Truita francesa amb enciam i olives Fruita, pa integral i aigua
SOPAR		Escalivada Ous al forn amb formatge i pa torrat - Fruita	Amanida tropical Llonza de porc a la planxa amb pa - Fruita	Cus cus amb verdures Filet de gall d'indi amb amanida - logurt	Lluç al forn amb patates i verdures Làctic
	08	09	10	11	12
DINAR	Espaguetis integrals amb salsa de tomata Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita, pa integral i aigua	Amanida de mongetes del ganxet Pit de pollastre a la planxa i enciam, blat de moro i pastanaga Fruita ECO, pa integral integral i aigua	Ensalada de patata, mongeta, pèsols, pastanaga i ou ratllat Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita, pa integral i aigua	Arròs amb xampinyons, pernil dolç i ou Cap de llom a la planxa amb salsa de tomata logurt ECO, pa integral i aigua	Patates estofades amb verdures Peix fresc al forn a la jardineria Fruita, pa integral i aigua
SOPAR	Vichyssoise Truita francesa amb pa integral i tomàquet- logurt	Verdures a la planxa Pollastre al forn amb ceba i patata - Fruita	Amanida amb fruits secs Verat al forn amb patates Fruita	Arròs 3 delícies Costelles de xai i tomàquet amanit - Làctic	Amanida amb tonyina Pizza casolana marinera Flam
	15	16	17	18	19
DINAR	Crema de verdures Canelons de carn amb beixamel i formatge al forn gratinats amb amanida d'enciam Fruita, pa integral i aigua	Bròquil amb patata bullida Pollastre al forn amb pebrot i albergínia Fruita, pa integral integral i aigua	Arròs integral amb salsa de tomata Lluç a la planxa i amanida d'enciam Fruita, pa integral i aigua	Amanida verda amb ou dur Cigrons bullits amb patata Flam, pa integral i aigua	Amanida de llacets amb formatge, blat de moro, pastanaga i olives Peix fresc a la planxa amb salsa de tomata Fruita, pa integral i aigua
SOPAR	Amanida variada Rap a la planxa amb pa integral i tomàquet - Fruita	Amanida amb panses i pa torrat Truita patates ceba - Fruita	Purè de verdures Bistec de vedella amb pa logurt	Tomàquet i mozzarella Tallarines amb salmó i gambetes - Fruita	Verdures saltejades Llom a la planxa Làctic
	22	23	24	25	26
DINAR	Amanida verda amb ou dur Llenties guisades amb verdures Fruita ECO, pa i aigua	Arròs blanc amb salsa de tomàquet Lluç enfarinat i fregit amb amanida d'enciam Làctic ECO, pa integral i aigua	Mongeta tendre i patata bullida Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita, pa i aigua	Crema de verdures Pollastre al forn amb patates, ceba i carbassó Fruita, pa i aigua	Espirals amb oli Peix fresc al forn i amanida d'enciam olives i blat de moro Fruita, pa i aigua
SOPAR	Amanida amb fruits secs Llonza de porc amb patata al forn - logurt	Pa amb tomàquet Truita francesa amb amanida - Fruita	Salmó al papillota amb arròs blanc i verdures Fruita	Amanida variada Bikinis Fruita	Arròs tres delícies Brotxeta de gall dindi amb verdures - logurt
	29	30	31		
	FESTIU	 Pollastre al curry amb arròs Gelats de mango	Espaguetis amb crema de llet i bacó Bacallà al forn amb carbassó Fruita, pa integral integral i aigua		
		Pa amb tomàquet Aletes de pollastre al forn amb xampinyons - Fruita	Crema de porros Filet de gall d'indi amb pa amb tomàquet - Fruita		

Revisat per la dietista- nutricionista Cristina Planella i Farrugia (CAT020)



És temps de maduixes

Sabies que

Es poden cultivar fàcilment a casa, en un test al balcó, terrassa o jardí

!PER L'ABRIL, MADUIXES MIL!

Preparacions amb maduixes

EN MACEDÒNIA, EN BROQUETES AMB ALTRES FRUITES, EN PASTISSOS CASOLANS, AMB NATA O XOCOLATA NEGRA FOSA, EN COMPOTES I ROSTITS...

Descobreix la recepta!

☐ Gelat de maduixes al moment

Fitxa tècnica

NOM CIENTÍFIC | *Fragaria vesca* i *Fragaria ananassa*

NOM POPULAR | Maduixa, maduixot, fraga o fraula

LA ZONA QUE MÉS EN PRODUÏX ÉS el Maresme

LES POTS COMPRAR de l'abril al maig. ÉS QUAN SÓN MÉS SABOROSOS

Producte de temporada

Reduir el malbaratament

Es poden congelar senceres o trossegades

Es poden fer vinagretes o amaniments

Es poden fer confitures i compotes

Maquixes i salut

SÓN LLEUGERES I DE FÀCIL DIGESTIÓ

SÓN RECOMANABLES PER A TOTES LES EDATS

SÓN MOLT RIQUESES EN VITAMINES, ESPECIALMENT LA C, AMB PROPIETATS ANTIOXIDANTS

Del mercat al rebost

EN EL MOMENT DE LA COMPRA...

- Fixa't sempre en la seva procedència i prioritza les de proximitat
- Evita comprar-les en recipients de plàstic
- Observa que estiguin en el seu punt òptim de maduració

Ben netes, consumeix-les el més aviat possible

No les rentis ni treguis el peduncle fins al moment abans de preparar-les

I UN COP A CASA...

Generalitat de Catalunya Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya

ENRERE

Preparacions amb maduixes

Sempre ben rentades

☒ Senceres, tallades a daus o làmines, soles o en una macedònia, enfilades o en broquetes combinant-les amb altres fruites.

☒ En forma de batuts o granissats.

☒ Amb iogurts o gelats casolans.

☒ Afegides a amanides o gaspatxos.

☒ Banyades senceres (amb peduncle i tot) amb xocolata fosa o bé en fondue.

☒ Macerades amb unes gotes de vinagre o llimona (i un punt de sucre, si cal).

☒ Amb suc de taronja.

☒ Amb nata semibatuda o amb una mica de crema.

☒ Sobre una torradeta, amb una mica de formatge fresc untat.

☒ Sucant una llesca de bon pa amb maduixa, en lloc de tomàquet de penjar, amb un raig d'oli d'oliva verge extra de proximitat.

☒ En forma de compota o melmelada, soles o amb herbes aromàtiques, espècies o combinades amb altres fruites.

☒ En vinagretes o amaniments.

☒ En l'elaboració de pastissos, mousses o altres postres.

☒ Com a acompanyament de rostits.

☒ Acompanyant una bona taula de formatges catalans; els cremosos hi lliguen molt.

☒ Caramel·litzades o en forma de confitura.

GELAT DE MADUIXES al moment

INGREDIENTS (4 racions)

350 g de maduixes de temporada
100 g de nata líquida 35% MG*
1 iogurt*
Fulles de menta fresca

*O les seves versions vegetals

PREPARACIÓ

1. Renteu, treieu el peduncle i tal·leu les maduixes a quarts (així es podran triturar millor). Disposeu-les, ben esteses, en un recipient ample al congelador.
2. Un cop congelada, quan aneu a fer el gelat, treieu la fruita del congelador uns minuts abans de fer-la servir i poseu-la en un recipient apte per triturar.
3. Posa-hi el iogurt i la nata freda.
4. Tritureu-ho amb un braç elèctric a cops ràpids i curts mentre amb el propi braç el vas ajudant a remenar. Si ho tritureu de manera continuada i sense parar, es podria escalfar la barreja i desfer-se. El resultat ha de ser el d'una crema gelada.
5. Serviu el gelat en una copa amb l'ajuda d'una cullera i decoreu-lo amb unes fulles de menta.

! RECORDA QUE:

Les maduixes no només s'utilitzen en les postres i per elaborar postres dolços, sinó que també poden formar part d'esmorzars i berenars.