

# MENÚ

MARÇ

Aquest mes tenim  
Recepta!



NOM DE LA RECEPTE	INGREDIENTS
Salsa Pesto	Per a 4 persones:
VARIANT	<ul style="list-style-type: none"><li>• 60 gr de fruits secs (pinyons, avellanes, anous, ametlles) o podeu fer una barreja.</li><li>• 10 fulles d'alfàbrega</li><li>• 10 fulles d'espínacs</li><li>• 40 gr de formatge parmesà</li><li>• 200 ml d'oli d'oliva suau</li><li>• Un polsim de sal</li><li>• All opcional.</li></ul>
TEMPS DE PREPARACIÓ	ELABORACIÓ
20 minuts aproximadament	Posem tots els ingredients en un bol amb la meitat d'oli. Triturem i anem incorporant l'oli restant fins aconseguir una consistència semi espessa.
TEMPS DE COCCIÓ	Bon profit!
No necessita cocció.	

Si voleu fer pesto de colors i sabors diferents podeu utilitzar verdures de temporada i afegir-les com, una remolatxa crua o cuita o 150 gr de pastanaga crua o cuita o 100 gr de carbassó cru.

<b>02</b> <b>Dilluns</b> Búrgul amb salsa de verdures Cuixes de pollastre a la llimona amb amanida Fruita del temps	<b>03</b> <b>Dimarts</b> Crema de verdura amb pipes torrades Trita de patata amb carbassó i pa amb tomàquet Fruita del temps	<b>04</b> <b>Dimecres</b> Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles de vedella i porc amb salsa de verdures Fruita del temps	<b>05</b> <b>Dijous</b> Espirals amb pesto de remolatxa, fruits secs i formatge Peix segon mercat al forn amb amanida Fruita del temps	<b>06</b> <b>Divendres</b> Amanida variada amb vinagreta de fruits secs Llenties amb arròs i verdures Iogurt d'ovella amb sucre moré
<b>09</b> <b>Dilluns</b> Amanida de arròs amb pastanaga, olives i oli d'alfàbrega Llom a la planxa amb ketxup casolà Fruita del temps	<b>10</b> <b>Dimarts</b> Patata i brócoli Espirals amb bolonyesa de vedella amb verdures Iogurt de vaca amb sucre moré	<b>11</b> <b>Dimecres</b> Ou dur amb maionesa casolana i tonyina Cigrons estofats amb verdures i búrgul Fruita del temps	<b>12</b> <b>Dijous</b> Crema de carbassó amb sèsam Fideus amb verdures i peix Fruita del temps	<b>13</b> <b>Divendres</b> 
<b>16</b> <b>Dimarts</b> Cus cus integral amb oli d'herbes Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita del temps	<b>17</b> <b>Dimarts</b> Mongetes del carai estofades amb verdures Trita de patata i calçots amb amanida Fruita del temps	<b>18</b> <b>Dimecres</b> Arròs amb cigrons i tamari Peix al forn S/M a la llauna amb amanida Fruita del temps	<b>19</b> <b>Dijous</b> Brou de pollastre amb pasta Hamburguesa de vedella amb amanida Crema de La Fgeda	<b>20</b> <b>Divendres</b> Patata amb pastanaga i bledes Pit de pollastre arrebossat amb daus de tomàquet i orenga Fruita del temps
<b>23</b> <b>Dilluns</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Botifarra amb amanida Fruita del temps	<b>24</b> <b>Dimarts</b> Patata amb brócoli Llenties estofades amb arròs integral Fruita del temps	<b>25</b> <b>Dimecres</b> Amanida amb torrades i hummus de cigrons Trita de patata i ceba Iogurt de vaca amb sucre moré	<b>26</b> <b>Dijous</b> Macarrons amb olivada, daus de tomàquet i formatge fresc Peix fregit amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita del temps	<b>27</b> <b>Divendres</b> Amanida variada Pizza de pollastre i verdures amb formatge Fruita del temps
<b>30</b> <b>Dilluns</b> Arròs tres delícies amb truita, pernil salat i pastanaga Cuixes de pollastre al forn Fruita del temps	<b>31</b> <b>Dimarts</b> Amanida variada amb vinagreta de fruits secs Espirals amb salsitxes vegetals, brócoli i ceba (formatge opcional) Fruita del temps			

**Coordinadora:** granes@casolem.cat  
**Administració i facturació:** administracio@casolem.cat  
**Direcció:** casolem@casolem.cat

**AVISOS I INCIDÈNCIES: 673737067**

**A tenir en compte:** Oferim pa blanc i integral per acompanyar l'àpat, cuinem amb oli d'oliva i fregim amb oli alt oleic i els ous durs son frescos i de granja.