

MENÚ

MARÇ

Aquest mes tenim
Recepta!



NOM DE LA RECEPTE	INGREDIENTS
Salsa Pesto	Per a 4 persones:
VARIANT	<ul style="list-style-type: none">• 60 gr de fruits secs (pinyons, avellanes, anous, ametlles) o podeu fer una barreja,• 10 fulles d'alfàbrega• 10 fulles d'espínacs• 40 gr de formatge parmesà• 200 ml d'oli d'oliva suau• Un polsim de sal• All opcional.
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.

02 Dilluns

Búrgul amb salsa de verdures

Cuixes de pollastre a la llimona amb amanida

Fruita del temps

03 Dimarts

Crema de verdura amb pipes torrades

Truita de patata amb arbassó i pa amb tomàquet

Fruita del temps

04 Dimecres

Arròs amb oli d'herbes

Mandonguilles de vedella i porc amb salsa de verdures

Fruita del temps

05 Dijous

Espirals amb pesto de remolatxa, fruits secs i formatge

Peix segon mercat al forn amb amanida

Fruita del temps

06 Divendres

Amanida variada amb vinagreta de taronja

Llenties amb arròs i verdures

Iogurt d'ovella amb sucre moré

09 Dilluns

Amanida de arròs amb pastanaga, olives i oli d'alfàbrega
Llom a la planxa amb ketchup casolà

Fruita del temps

10 Dimarts

Patata i brócoli

Espirals amb bolonyesa de vedella amb verdures

Iogurt de vaca amb sucre moré

11 Dimecres

Ou dur amb maionesa casolana i tonyina

Cigrons estofats amb verdures i búrgul

Fruita del temps

12 Dijous

Crema de carbassó amb sèsam

Fideus amb verdures i peix

Fruita del temps

13 Divendres

Cus cus integral amb oli d'herbes

Estofat de gall d'indi amb verdures

Fruita del temps

16 Dimarts



17 Dimarts

Llacets amb salsa napolitana i formatge

Truita de patata i calçots amb amanida

Fruita del temps

18 Dimecres

Arròs amb cigrons i tamari

Peix al forn S/M a la llauna amb amanida

Fruita del temps

19 Dijous

Brou de pollastre amb pasta

Hamburguesa de vedella amb amanida

Crema La Fageda

20 Divendres

Patata amb pastanaga i bledes

Pit de pollastre arrebossat amb daus de tomàquet i orenga

Fruita del temps

23 Dilluns

Arròs integral amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa

Botifarra amb amanida

Fruita del temps

24 Dimarts

Patata amb brócoli

Llenties estofades amb arròs integral

Fruita del temps

25 Dimecres

Amanida amb torrades i hummus de cigrons

Truita de patata i ceba

Iogurt de vaca amb sucre moré

26 Dijous

Macarrons amb olivada, daus de tomàquet i formatge fresc
Peix fregit amb pastanaga ratllada i sèsam

Fruita del temps

27 Divendres

Amanida variada

Pizza de pollastre i verdures amb formatge

Fruita del temps

30 Dilluns

Arròs tres delícies amb truita, pernil salat i pastanaga

Cuixes de pollastre al forn

Fruita del temps

31 Dimarts

Amanida variada amb vinagreta de fruits secs

Espirals amb salsitxes vegetals, brócoli i ceba (formatge opcional)

Fruita del temps

Coordinadora: fontmartina@casolem.cat
Administració i facturació: administracio@casolem.cat
Direcció: casolem@casolem.cat

AVISOS I INCIDÈNCIES: 607028720

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 són frescos i de granja.