

MENÚ

MARÇ SENSE CARN

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 coocció.	

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.

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

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

AVISOS I INCIDÈNCIES: 673737053

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.