

MENÚ

MARÇ SENSE CARN

Aquest mes tenim
Recepta!



Pesto

NOM DE LA RECEPTE

Salsa Pesto

VARIANT

Pesto de remolatxa, pastanaga o carbassó.

TEMPS DE PREPARACIÓ

20 minuts aproximadament

TEMPS DE COCCIÓ

No necessita cocció.

INGREDIENTS

Per a 4 persones:

- 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.

ELABORACIÓ

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.

Bon profit!

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

Peix al forn amb amanida

Fruita del temps

03 **Dimarts**

Crema de verdura amb pipes torrades

Truita de patata amb carbassó i pa amb tomàquet

Fruita del temps

04 **Dimecres**

Arròs amb oli d'herbes

Nuggets 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

Truita amb formatge

Fruita del temps

10 **Dimarts**

Patata i brócoli

Espirals amb bolonyesa de seitán 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

Nuggets amb salsa de 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 vegetal amb pasta

Hamburguesa vegetal amb amanida

Crema La Fageda

20 **Divendres**

Patata amb pastanaga i bledes

Seitán arrebossat amb daus de tomàquet i orenga

Fruita del temps

23 **Dilluns**

Arròs integral amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa

Salsitxes vegetals 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 tonyina i verdures amb formatge

Fruita del temps

30 **Dilluns**

Arròs tres delícies amb truita, tonyina i pastanaga

Peix al forn amb amanida

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.