

MENÚ

GENER



Amanida de pastanaga i sèsam

Comencem l'any amb energia! Volem compartir amb tots/es vosaltres un acompanyament que agrada molt als infants i que és fàcil i ràpid de fer. Reuneix aminoàcids, greixos, vitamines i minerals saludables en un sol mos!

Ingredients per a 4 persones:
4 pastanagues mitjanes
4 cullerades de sèsam sense torrar
oli d'oliva
vinagre mòdena
sal

Procediment:

Netejem les pastanagues (no cal pelar-les si són de qualitat) i les ratllem. En una paella a foc molt suau, torrem el sèsam poc a poc sense que se'ns cremi. Un cop torrat el posem en un morter amb sal i ho aixafem. També podem utilitzar un molinet. D'aquesta manera les llavors de sèsam s'obren alliberant els seus greixos i facilitem la seva digestió i absorció.

En un bol fem la barreja dels ingredients i ho amanim amb oli d'oliva i un toc (opcional) de vinagre. Es pot consumir al moment o bé reservar-ho a la nevera per al dia següent. És un acompanyament deliciós i fàcil de fer!

11 **Dilluns**

Arròs integral amb brocolí i pipes torrades

Pintxos de gall d'indi amb amanida

Fruita del temps

12 **Dimarts**

Cigrons estofats amb verdures

Truita de patata i calçots

Fruita del temps

13 **Dimecres**

Amanida variada amb vinagreta de taronja i pipes torrades

Espagueti a la bolonyesa de vedella i formatge

Fruita del temps

14 **Dijous**

Patata i verdura segons productors

Peix segons mercat fregit amb allioli

Iogurt d'ovella amb sucre morè

15 **Divendres**

Crema de pastanaga, ceba, porro i carbassa amb lleties vermelles

Pizza de pernil dolç, verdures i formatge

Fruita del temps

18 **Dilluns**

Búrgul amb salsa de verdures

Hamburguesa de gall d'indi amb verdures

Taronja amb canyella

19 **Dimarts**

Crema de carbassa, moniato, porro i pastanaga

Botifarra amb seques

Fruita del temps

20 **Dimecres**

Sopa de peix amb fideus

Peix segons mercat a la llaua i pastanaga ratllada amb sèsam

Fruita del temps

21 **Dijous**

Amanida de enciam, magrana i col lombarda amb vinagreta

Arròs a la cubana amb ou dur

Fruita del temps

22 **Divendres**

Patata, pastanaga i cigrons amb oli d'porradell

Pollastre amb escabetx

Iogurt de vaca amb sucre morè

25 **Dilluns**

Arròs amb salsa de verdures i tomàquet

Salsitxes de pollastre amb amanida

Iogurt de vaca amb sucre morè

26 **Dimarts**

Brou de pollastre amb pasta

Truita de patata amb alls tendres amb daus de tomàquet

Fruita del temps

27 **Dimecres**

Amanida de enciam, pastanaga i olives amb formatge fresc de cabra

Lleties amb arròs integral i verdures

Fruita del temps

28 **Dijous**

Llacets amb verdures saltejades

Pastís de patata amb bonítol i verdures

Fruita del temps

29 **Divendres**

Crema de carbassa, calçots, pastanaga i porro

Fricandó de vedella i verdures amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

AVISOS I INCIDÈNCIES: 673 737 053

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