

MENÚ

GENER SENSE CARN



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 Hamburguesa vegetal 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 seitan 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 tonyina, verdures i formatge Fruita del temps
18 Dilluns Búrgul amb salsa de verdures Hamburguesa vegetal amb verdures Taronja amb canyella	19 Dimarts Crema de carbassa, moniato, porro i pastanaga Salsitxes vegetals amb seques Fruita del temps	20 Dimecres Sopa vegetal amb fideus Peix segons mercat a la llauna 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 Peix amb escabetx Iogurt de vaca amb sucre morè
	26 Dimarts Arròs amb salsa de verdures i tomàquet Peix amb amanida Iogurt de vaca amb sucre morè	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 seitan i verdures amb patates fregides casolanes Fruita del temps

AVISOS I INCIDÈNCIES: 607028720

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