

# MENÚ

## MAIG

**03** **Dilluns**

Arròs integral amb salsa de verdures

Pit de pollastre a la planxa amb pastanaga i sèsam

Fruita del temps

**04** **Dimarts**

Mongetes estofades amb verdures i alfàbrega

Truita de patates i carbassó amb enciam

Fruita del temps

**05** **Dimecres**

Amanida variada amb cigrons

Espaguetis amb salsa de remolatxa i formatge

Fruita del temps

**06** **Dijous**

Sopa amb galets

Bacallà amb samfaina

Fruita del temps

**07** **Divendres**

Amanida de patata amb mongeta tendra, pastanaga i olives

Botifarra

Plàtan amb xocolata

**10** **Dilluns**

Tabule de búrgul amb tomàquet, olives i oli de menta

Llenties estofades amb verdures

Fruita del temps

**11** **Dimarts**

Espirals al pesto d'espínacs i alfàbrega amb fruits secs i formatge

Truita de patata i ceba amb daus de tomàquet

Fruita del temps

**12** **Dimecres**

Patata, bleda, pastanaga i alls tendres

Peix segons mercat fregit amb maionesa casolana

Iogurt de vaca amb sucre morè

Fruita del temps

**13** **Dijous**

Crema de verdures amb llenties vermelles

Pollastre l'escabetx

Fruita del temps

**14** **Divendres**

Amanida variada

Pizza de vedella amb verdures i formatge

Fruita del temps

**17** **Dilluns**

Cus cus amb herbes

Estofat de gall d'indi amb verdures

Fruita del temps

**18** **Dimarts**

Amanida variada amb cigrons

Espaguetis amb salsitxes vegetals, llet d'arròs i formatge

Taronja amb canyella

**19** **Dimecres**

Arròs integral amb salsa de verdures

Peix segons mercat al forn amb mel i romaní

Fruita del temps

**20** **Dijous**

Amanida de mongeta amb tomàquet i pastanaga ratllada

Ou farcit amb tonyina i maionesa

Iogurt amb maduixes

**21** **Divendres**

Crema de carbassó amb sèsam

Pastís de patata i vedella

Fruita del temps

**24** **Dimarts**



**25** **Dimarts**

Macarrons amb salsa napolitana i formatge

Llom a la planxa amb amanida

Fruita del temps

**26** **Dimecres**

Patata amb verdures segons productors

Llenties estofades amb verdures

Fruita del temps

**27** **Dijous**

Torrades amb hummus de cigrons

Peix segons mercat al forn amb pastanaga ratllada i sèsam

Fruita del temps

**28** **Divendres**

Amanida variada

Cuixes al forn amb patates fregides

Iogurt d'ovella amb sucre morè

**31** **Dilluns**

Arròs amb tomàquet, olives i oli d'alfabrega

Daus de gall d'indi marinats

Fruita del temps

Peixos fregits: Sonsos i Maires

Peixos al forn: Bacallà i Lluç

Mamitako o Pastís: Bonitoll

*Rotllets de plàtan i civada amb melmelada de maduixa*  
revista ets el que menges

**Ingredients (2 persones)**

Per als rotllets:

- 1 plàtan madur
- 1 ou
- 25 g de farina de civada
- 1 c.s. de canyella

Per a la melmelada:

- 100 g de maduixes
- 1 dàtil Medjoul
- 3 c.s. d'aigua
- 1 raig de suc de llimona
- 1 c.s. de llavors de chía

Per decorar:

- rodanxes de plàtan
- 2 c.p. de crema de cacauet o tahí



**Preparació:**

1. Prepareu la melmelada posant en un cassó les maduixes tallades a daus, el dàtil picat i l'aigua i coeu-ho a foc lent, sense parar de remenar, durant 3 minuts.
2. Retireu-ho, aixafeu les maduixes amb l'ajuda d'una forquilla i afegiu-hi la llimona i la chía. Remeneu-ho bé i deixeu que reposi com a mínim 30 minuts.
3. Prepareu el rotllet triturant tots els ingredients en un robot de cuina.
4. Unteu una paella amb oli i, quan estigui calenta, aboqueu-hi la preparació. Deixeu que es faci bé per una cara i tombeu-ho perquè es faci per l'altra.
5. Repartiu-hi la melmelada per sobre i enrotlleu-ho.
6. Talleu-ho en 4 porcions, serviu en un plat i decoreu amb la crema de cacauet i les rodanxes de plàtan.

**Nota:** la melmelada la podeu tenir preparada abans. Es conserva ben bé 4 o 5 dies a la nevera en un pot de vidre

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

AVISOS I INCIDÈNCIES: 607028720

Menú revisats per Aleanutri