

# BONAVISTA: GENER



Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
<b>FESTA</b>	Mongeta tendra, patata i pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta Trita a la francesa amb enciam i tomàquet Crep de xocolata	Arròs amb verdures Filet de lluç menier (suc de llimona, mantega i all) amb patates Fruita de temporada	Crema de carbassa Escalopa de llom amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Arròs ( <b>INTEGRAL a elecció del centre</b> ) amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb patates palla Iogurt	Mongetes seques guisades amb ceba, patata i pastanaga Barretes de peix amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Salsitxes a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada amb quinoa Ous remenats amb patates i pernil dolç Fruita de temporada	Fideuà de marisc Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Crema de porros Trita de patata amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs a la milanesa Pollastre amb allada amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb patata, pastanaga i tomàquet Llenguadina arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Bledes, patata i pastanaga Rodó de vedella al forn amb xampinyons Iogurt	Brou d'au amb pasta Broquetes de gall dindi amb patates Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
Espaguetis amb tomàquet i formatge Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassó Finger de pollastre (elaborats pels nostres cuiners) amb enciam i blat de moro Iogurt	Mongeta tendra i patata Botifarra a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons estofats amb patata i pastanaga Trita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació  $\geq 65^{\circ}\text{C}$ . Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.  
Plat fred: Temperatura de conservació  $\leq 8^{\circ}\text{C}$ . Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.  
Tot el menjar és per a consum immediat.





# SOPAR: GENER

	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	<b>FESTA</b>	Cus cus amb verdures Pollastre a la planxa Fruita	Crema de carbassó i Truïta a la francesa amb formatge amb endívies Fruita	Peix blanc a la planxa amb amanida de remolatxa i pastanaga Fruita
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Peix blanc a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita	Truïta de carxofes amb amanida d'enciam i col llombarda Fruita	Crema de verdures de temporada Peix blau al forn amb amanida d'espínacs i formatge parmesà	Amanida d' remolatxa, ou dur i patata Llom a la planxa Fruita	Amanida variada <b>PIZZA</b> Fruita
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Peix blanc al forn amb cuscús Fruita	Pollastre al forn amb puré de patata Fruita	Peix blau al forn amb arròs Làctic	Pasta integral amb tomàquet i tonyina Làctic	Verdura bullida amb patata Truïta francesa amb formatge
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Verdura bullida amb patata Peix blau a la planxa Fruita	Sopa de pasta Truïta a la francesa amb formatge Fruita	Crema d'espínacs amb formatge Pollastre a la planxa amb enciam i olives	Arròs amb pèsols i tonyina (maonesa opcional) Làctic	Quiche de carbassó i pencil dolç Làctic
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
Crema de pèsols Pollastre arrebossat amb amanida d'espínacs i formatge parmesà Fruita	Arròs integral amb pèsols, pebrot vermell, porro i pastanaga Peix blanc a la planxa Fruita	Crepes salades amb espínacs, pinyons i formatge Fruita	Quinoa amb verdures i pollastre Làctic	

## RECEPTA DEL MES:

### PIZZA

#### Ingredients (4 persones):

- 250gr de farina de blat
- 125 ml aigua calenta
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- $\frac{1}{2}$  cullereta de cafè de sal



#### Elaboració:

1. Amb la farina preparem un volcà i en el mig fem un forat. Afegim la sal i l'oli a l'aigua i la fem al forat del volcà.
2. Comencem a barrejar tot de fora cap a dintre i confeccionant la massa.
3. Deixar reposar uns minuts mentre que tallem els ingredients que incorporarem per sobre.
4. La massa la podem estirar amb el corró sobre la taula i ficar paper de forn sobre la safata. O també es pot estirar la massa un cop hem pintat la safata amb l'oli i estirant amb els dits arribem a omplir tota la safata de massa.
5. Una vegada que la massa està estirada es punxa amb una forquilla i fem la safata al forn uns 4minuts.
6. Procedim a col·locar tots ingredients que hem preparat sobre la base.
7. Tornem a ficar la pizza al forn fins que el formatge estigui daurat.

Font: Fundació Alicia

