



Coalme Catering, s.l.

JUNY 2018

MENÚ BASAL

INFORMACIÓ NUTRICIONAL : ELABOREM UN GELAT SALUDABLE

Ingredients: 300 g de maduixes congelades, 200 g de formatge batut, 2 cullerades de mel o sucre (al gust) i un plàtan (opcional)

Elaboració: Primer de tot hem de rentar les maduixes i congelar-les. L'ideal és tenir-les com a mínim un dia al congelador. Per fer el gelat, només hem de barrejar a la picadora el formatge batut, les maduixes congelades i la mel. La quantitat de mel o sucre pot variar segons el punt de dolçor que més us agradi o bé si les maduixes no són gaire dolces. Una altra opció és afegir-hi un plàtan congelat perquè aporti una mica més de dolçor sense necessitat d'afegir més sucre a la barreja. Si no teniu picadora, no patiu! També podeu triturar tots els ingredients frescos i, un cop els tingueu tots barrejats, els haureu de posar en un recipient i introduir-lo tapat al congelador (almenys tres hores). És important que durant les dues primeres hores de congelació removeu la barreja cada mitja hora per evitar que es cristal·litzi. Si voleu, també hi podeu afegir mores, gerds o nabius. Ja veieu que fàcil de preparar i que sa és aquest gelat, així que no hi ha excuses! A gaudir de l'estiu!



ESCOLA DRASSANES

| | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Prom.nut.set. |
|------------------|--|--|--|--|---|--|
| 1 de juny | | | | | Sopa d'au amb pasta meravella Pollastre al forn amb patates Fruita del temps | Kcal: 595 Prot: 27,7 HC: 80,3 Lip: 15,4 |
| 4 al 8 de juny | Pèsols al vapor Truita de patates amb enciam i tomàquet Fruita del temps | Crema de carbassó i porro amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Fruita del temps | Arròs amb tomàquet fregit i ou dur Croquetes de pollastre amb enciam i ceba Fruita del temps | Macarrons amb salsa de xampinyons Filet de lluç a la planxa amb pèsols Fruita del temps | Amanida de cigrons (tonyina, tomàquet, ceba i pebrot) Rodó de gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro logurt natural | Kcal: 758 Prot: 34,5 HC: 83,4 Lip: 29,1 |
| 11 al 15 de juny | Espaguetis a la carbonara amb crema de llet, bacó i formatge ratllat Bunyols de bacallà amb enciam i tomàquet Fruita del temps | Llenties estofadas Botifarra de porc al forn amb xampinyons i enciam logurt natural | Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, tonyina i maionesa Pollastre al forn amb enciam i cogombre Fruita del temps | Arròs tres delícies amb (pèsols, truita i pernil) Rodó de lluç al forn amb salsa verda i pastanaga Fruita del temps | Crema de verdures de temporada amb oli d'oliva Canelons de tonyina amb beixamel i formatge Fruita del temps | Kcal: 779 Prot: 32,5 HC: 81,9 Lip: 32,4 |
| 18 al 22 de juny | Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de pollastre amb pèsols i pastanaga Fruita del temps | Amanida d'arròs (bonítol, blat de moro i pastanaga) Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps | Cigrons estofats Truita d'espinaacs amb enciam i tomàquet logurt natural | Tallarines a la bolonyesa amb carn, salsa de tomàquet i formatge ratllat Bacallà al forn amb sanfaina Fruita del temps | Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, tonyina i maionesa Fricandó de vedella amb salsa i enciam Gelat | Kcal: 723 Prot: 38,1 HC: 82,6 Lip: 24,3 |

ÀPATS CUINATS AL CENTRE

OBSERVACIONS:

Tots els àpats aniran acompanyats de pa i aigua.
Tant per cuinar, com per amanir, s'utilitzarà oli d'oliva verge extra, excepte per fregir que s'utilitzarà oli de gira-sol alt-oleic



Coalme Catering, s.l.

SUGGERIMENTS DE SOPARS

| | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|------------------------|---|--|---|---|---|
| 1 ^a setmana | | | | | Mongeta tendre amb patata Salmó al forn amb ceba confitada Fruita del temps |
| 2 ^a setmana | Pèsols saltats amb pernil Croquetes de pollastre amb amanida Iogurt natural | Quinoa amb verdures Verat al forn amb amanida Fruita del temps | Espinacs a la catalana Llom de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps | Xampinyons saltats Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps | Puré de patates gratinat Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps |
| 3 ^a setmana | Amanida variada Bistec a la planxa amb amanida Fruita del temps | Amanida d'arròs Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps | Albergínia farcida de carn Peix blanc arrebossat amb amanida Fruita del temps | Pasta amb gambetes Truita paisana amb amanida Fruita del temps | Amanida de lleties Conill amb mostassa Iogurt natural |
| 4 ^a setmana | Escalivada amb torrada Peix blanc a la planxa amb amanida Fruita del temps | Crema de verdures Crestes de tonyina amb amanida Fruita del temps | Pasta amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps | Amanida de mongetes seques Remenat de pernil dolç amb pastanaga ratllada Iogurt natural | Tomàquet amb mozzarella Panini de gall dindi i formatge Fruita del temps |
| 4 ^a setmana | Amanida de patata Salmó amb salsa teriyaki Fruita del temps | Verdures a la planxa Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps | Ensaladilla russa Peix blanc meunière amb amanida Fruita del temps | Humus amb sticks de pastanaga Truita a la francesa amb tomàquet amanit Iogurt natural | Amanida quatre estacions Llom a la planxa amb pebrot escalivat Fruita del temps |