



Coalme Catering, s.l.

JUNY 2018

MENÚ SENSE CARN

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 aportï 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 Lluç a la planxa 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 vegetal a la planxa amb ceba Fruita del temps	Arròs amb tomàquet fregit i ou dur Croquetes d'espínacs 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) Albergínia arrebossada 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 i formatge ratllat Bunyols de bacallà amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Llenties estofadas Pebrot en tempura amb enciam logurt natural	Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, tonyina i maionesa Rotllet de primavera amb enciam i cogombre Fruita del temps	Arròs tres delícies amb (pèsols, truita i pastanaga) 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 Hamburguesa vegetal a la planxa 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'espínacs amb enciam i tomàquet logurt natural	Tallarines amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Bacallà al forn amb sanfaina Fruita del temps	Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, tonyina i maionesa Crestes de tonyina amb 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 logurt 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 logurt 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 logurt 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 logurt natural	Amanida quatre estacions Llom a la planxa amb pebrot escalivat Fruita del temps