



Coalme Catering, s.l.

JUNY 2018

MENÚ HALAL

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 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 i formatge ratllat Bunyols de bacallà amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Llenties estofadas Hamburguesa de vedella 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