


Menú Sòlid EBM (DINARS)

JUNY 2016

Mes del Calci i la Vitamina D



Membre col·laborador de:

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<p>01 juny</p> <p>Arròs a la camperola amb pebrot, tomàquet natural amb all i espècies Llenguado a la papillote sobre llit de làmines de bolets i vel de ceba Selecció de fruita de temporada</p>	<p>02 juny</p> <p>Fussilli tricolori amb (tomàquet, pebrot vermell i ceba) Pollastre marinat a les fines herbes i rostit amb graten de patata i ceba logurt de sabors de fruita</p>	<p>03 juny</p> <p>BONUS de VITAMINA D!!! 'L'equip P del camp' a l'oli d'oliva (pastanaga, pèsols i patata) Llomillets de lluç a la llanda amb ceba, porro Selecció de fruita de temporada</p>
<p>06 juny</p> <p>Cassola de fideus 'del mas' amb verdures i magre de porc Calamars a la romana amb amanida juliana i brots de soja Selecció de fruita de temporada</p>	<p>07 juny</p> <p>'Crema com el Sol' de pastanaga i carabassa Guisat de vedella amb confitat de patata, pèsols i ceba Selecció de fruita de temporada</p>	<p>08 juny</p> <p>Verdura tricolor d'estiu a l'oli d'oliva (bajoca verda, pastanaga i coliflor i patata) Filet de llimanda amb tempura amb paisana de carabassó, ceba i porro Selecció de fruita de temporada</p>	<p>09 juny</p> <p>'Olla barrejada' tradicional amb col, pastanaga i cigrons Truita de patata i ceba amb crudités a l'oli d'oliva (tomàquet, enciam i moresc) logurt de sabors de fruita</p>	<p>10 juny</p> <p>'Arròs de l'estiu' amb tonyina, moresc, tomàquet i pinya tropical Filet de rap a la marinera amb daus de patata al suquet Selecció de fruita de temporada</p>
<p>13 juny</p> <p>Sopa de llucet de palangre amb brou de peix de roca i pasta Llomillets de porc amb herbes aromàtiques i patates confitades a la cassola Selecció de fruita de temporada</p>	<p>14 juny</p> <p>Amanida de patata amb tonyina, tomàquet i moresc Mandonguilles amb samfaina (tomàquet, pebrot verd i vermell, carabassó, ceba i albergínia) Selecció de fruita de temporada</p>	<p>15 juny</p> <p>Arròs a la salsa de tomàquet natural amb all i espècies Rèmol a la llanda amb llunes de tomaquet, ceba i porro Selecció de fruita de temporada</p>	<p>16 juny</p> <p>BONUS de CALCII!!! 'L'horta d'estiu al plat' (coliflor, bròquil i, pastanaga i patata) Vedella estofada a la jardinera amb bolets i daus de patata logurt de sabors de fruita</p>	<p>17 juny</p> <p>Espagueti 'alla salsa napolitana' i formatge fos Llenguado a la meunière sobre llit de làmines de xampinyons i verdures Selecció de fruita de temporada</p>
<p>20 juny</p> <p>Llenties guisades a la cassola amb verdures de l'horta Gallineta al forn amb ceba i arròs pilaf Selecció de fruita de temporada</p>	<p>21 juny</p> <p>Macarrons amb salsa de tomàquet natural amb verdures i orenga Croquetes amb amanida primavera (enciam, pastanaga i remolatxa) Selecció de fruita de temporada</p>	<p>22 juny</p> <p>'Crema Vichyssoise Km0' (porro, ceba i patata) Llonganissa a la planxa amb timbal d'empedrat de fesols i crudités Selecció de fruita de temporada</p>	<p>23 juny</p> <p>FESTIU</p>	<p>24 juny</p> <p>FESTIU</p>
<p>27 juny</p> <p>Espagueti 'alla salsa carbonara' i formatge Rèmol a la papillote sobre llit de làmines de xampinyons i ceba Selecció de fruita de temporada</p>	<p>28 juny</p> <p>Amanida de patata amb tomàquet, tonyina i blat de moro Daus de filet de porc estofat a la jardinera amb bolets Selecció de fruita de temporada</p>	<p>29 juny</p> <p>FESTIU</p>	<p>30 juny</p> <p>Crema de carabassó Pollastre a la milanesa amb crudités a l'oli d'oliva (tomàquet, enciam i moresc) logurt de sabors de fruita</p>	<p>Menú supervisat per la dietista-Nutricionista: Anna Perez Curto nº CODINUCAT: CAT472</p>