

Menú Sòlid EBM (DINARS)

JULIOL 2016

Mediterrània Menjars ens reservem el dret a modificar els menús sempre i quan sigui per causes alienes a la nostra voluntat.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



Menú supervisat per la dietista-Nutricionista:
Anna Perez Curto
nº CODINUCAT: CAT472

01 juliol

'L'equip P del camp' a l'oli d'oliva (pastanaga, pèsols i patata)
Gallineta a la *llanda* amb ceba, porro
Selecció de fruita de temporada

04 juliol

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

05 juliol

'Crema com el Sol' de pastanaga i carabassa
Guisat de vedella amb pèsols i ceba
Selecció de fruita de temporada

06 juliol

Verdura tricolor d'estiu a l'oli d'oliva (bajoca verda, pastanaga i coliflor i patata)
Filet de llimanda amb *tempura* amb *païsana* de carabassó, ceba i porro
Selecció de fruita de temporada

07 juliol

'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

08 juliol

'Arròs de l'estiu' amb tonyina, moresc, tomàquet
Filet de rap a la *marinera* amb daus de patata al suquet
Selecció de fruita de temporada

11 juliol

Sopa de *llucet* de *palangre* amb brou de peix de roca i pasta
Llomillets de porc amb herbes aromàtiques a la cassola
Selecció de fruita de temporada

12 juliol

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

13 juliol

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

14 juliol

'L'horta d'estiu al plat' (coliflor, bròquil i, pastanaga i patata)
Vedella estofada a la *jardinera* amb bolets i pèsols
logurt de sabors de fruita

15 juliol

Espagueti *'alla salsa napolitana'* i formatge fos
Llenguado a la *meunière* sobre llit de làmines de xampinyons i verdures
Selecció de fruita de temporada

18 juliol

Llenties guisades a la cassola amb verdures de l'horta
Gallineta al forn amb ceba i arròs pilaf
Selecció de fruita de temporada

19 juliol

Macarrons amb salsa de tomàquet natural amb verdures i orenga
Croquetes amb amanida primavera (enciam, pastanaga i remolatxa)
Selecció de fruita de temporada

20 juliol

'Crema *Vichyssoise* Km0' (porro, ceba i patata)
Llonganissa a la planxa amb timbal d'empedrat de fesols i *crudités*
Selecció de fruita de temporada

21 juliol

Arrosajat de la muntanya amb verdures i bolets
Pollastre rostit al forn amb *llunes* de tomàquet
logurt de sabors de fruita

22 juliol

Verdures al vapor (coliflor, ceba i pastanaga)
Truita de patata i ceba amb carabassó a la planxa
Selecció de fruita de temporada

25 juliol

Espagueti *'alla salsa carbonara'* i formatge
Rèmol a la *papillote* sobre llit de làmines de xampinyons i ceba
Selecció de fruita de temporada

26 juliol

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

27 juliol

Arròs mariner amb calamaret de platja
Lluç al forn amb verdures i patates fregides
Selecció de fruita de temporada

28 juliol

Crema de carabassó
Pollastre a la *milanesa* amb *crudités* a l'oli d'oliva (tomàquet, enciam i moresc)
logurt de sabors de fruita

29 juliol

Pèsols amb patata i pastanaga
Guisat de vedella amb carabassó i ceba
Selecció de fruita de temporada