



Coalme Catering, s.l.

JUNY 2019

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 porti 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!



## CASALS D'ESTIU

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge

Varetes de lluç amb enciam i ceba

Fruita del temps

Amanida de llenties

Truita de patates amb enciam i blat de moro

logurt

Crema de carbassó i porro

Escalopa de porc a la planxa amb xampinyons

Fruita del temps

Arròs tres delícies

Nuggets de pollastre amb enciam i olives

Fruita del temps

Del 25 al 28 de juny