



Coalme Catering, s.l.

JULIOL 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
1 al 5 de juliol	<p>Mongeta verda amb patates</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardineria</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons amb tomàquet fregit</p> <p>Llom de porc arrebossat amb patates xips</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de cigrons</p> <p>Blanqueta de gall d'indi al forn amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs tres delícies amb (pèsols, truita i pernil)</p> <p>Croquetes de bacallà amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
8 al 12 de juliol	<p>Llenties estofades</p> <p>Llibrets de pernil i formatge amb amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>Amanida d'arròs</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Tallarines a la bolonyesa</p> <p>Filet de lluç arrebossat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta verda amb patates</p> <p>Escalopa de porc amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta de colors</p> <p>Pollastre al forn amb patates</p> <p>Fruita del temps</p>
15 al 19 de juliol	<p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Butifarra de porc al forn amb tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs tres delícies amb (pèsols, truita i pernil)</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Filet de lluç amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de cigrons</p> <p>Pollastre al forn amb patates</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Canelons de carn gratinats</p> <p>Llibrets de pernil i formatge amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
22 al 26 de juliol	<p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Hamburguesa de vedella amb ceba i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta</p> <p>Llom de porc arrebossat amb patates</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs a la cubana</p> <p>Croquetes de pollastre amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida russa</p> <p>Pizza de pernil i formatge</p> <p>Fruita del temps</p>
29 al 31 de juliol	<p>Verdura al vapor</p> <p>Botifarra de porc al forn amb tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb enciam i ceba</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de llenties (tomàquet i pastanaga)</p> <p>Truita de patates amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>		