

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FIESTA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 9, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
3	4	5	6	7
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12) GU MONIATO AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DEL TEMPS	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (1, 4, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)
10	11	12	13	14
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) CANELONS DE CARN GRATINATS AMB BEIXAMEL (1, 3, 6, 7, T2, T3, T4, T8, T9, T10, T14) PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBA GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS
17	18	19	20	21
1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P DINDON CORDON BLEU D'AU (1, 7, T3, T6) GU RATATOUILLE PO CREP DE XOCOLATA (1, 3, 7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS
24	25	26	27	28
MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS		JORNADA FRANCIA		
31				



Gluten (1)



Crustacis (2)



Ous (3)



Peix (4)



Cacauet (5)



Soja (6)



Llet (7)



Fruits secs (8)



Api (9)



Mostassa (10)



Sèsam (11)



Sulfits (12)



Tramosos (13)



Mol·luscs (14)



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
www.xaloc.com ID: 01808046

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat



CREMA CATALANA *per Sant Josep*



TEMPS
25 min



RACIONS
4 persones



DIFICULTAT
Fàcil

INGREDIENTS

- 500ml llet
- 100g de sucre
- 4 rovells d'ou
- 1 banca de canyella
- 1 tros de pell de llimona
- 2 cullerades de sucre
- 20g de midó de blat de moro

ELABORACIÓ

- Bullir la llet amb la branca de canyella i la pell de la llimona perquè infusioni la llet i agafi sabor.
- En un bol, barregeu els rovells d'ou amb el sucre i el midó fins que quedi una pasta ben fina.
- Coleu la llet i tornar a arrencar el bull. Afegiu a poc a poc la barreja de rovells, sucre i midó i abaixar el foc al mínim. Remoure ben fort durant mig minut.
- Treure del foc quan s'hagi espessit i posar la barreja en cassoles individuals de fang.
- Deixar refredar.
- Just abans de servir, espoleu per sobre el sucre i passeu per sobre una planxa o cremador especial per cremar el sucre fins que quedi una crosta de color daurat.
- A disfrutar d'aquest postre tradicional de la cuina catalana!