CASAL EN RATXA

Estiu 2021

BOiSA
servei d'àpats

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
- Mongeta verda i patata - Gall dindi arrebossat - Plàtan	- Espirals amb tomàquet i formatge - Truita de patata amb amanida - Meló	- Arròs integral saltat amb pernil - Hamburguesa amb enciam de l'hort, pastanaga i olives - Crema catalana	- Cigrons i patata amb oli d'oliva - Croquetes de rostit amb amanida - Nectarina	- Amanida de pasta - Pollastre al forn amb amanida - Síndria
SOPAR Amanida de tomàquet i formatge, truita i fruita	SOPAR Verdura del temps, peix, amanida i fruita	SOPAR Patata i pèsols, truita, amanida i fruita	SOPAR Peix al forn amb patata i verdures, amanida i fruita	SOPAR Gazpatxo, pa amb tomàquet i truita, fruita
DILLUNS 5	**DIMARTS 6**	**DIMECRES 7**	**DIJOUS 8**	**DIVENDRES 9**
- Macarrons amb tomàquet i formatge - Gall d'indi arrebossat amb amanida - Meló	- Mongeta verda, patata i pastanaga - Madonguilles amb xampinyons - Plàtan	- Espaguetis a la carbonara - Pollastre al forn amb patates - Iogurt	- Arròs amb tomàquet - Croquetes de bacallà amb amanida - Síndria	- Lassanya a la bolonyesa - Truita de patata amb amanida - Gelat
SOPAR Verdures a la planxa, peix, amanida i fruita	SOPAR Arròs saltat amb bolets, peix blau, amanida, fruita	SOPAR Verdura del temps, truita, amanida i fruita	SOPAR Cus-cús amb verdures i tofu saltat, amanida i fruita	SOPAR Peix al forn amb patates i verdures, amanida, fruita
DILLUNS 12	**DIMARTS 13**	**DIMECRES 14**	**DIJOUS 15**	**DIVENDRES 16**
- Espaguetis amb oli d'oliva, orenga i formatge ratllat - Estofat de vedella - Meló	- Arròs amb tomàquet - Hamburguesa amb amanida - Iogurt natural	- Macarrons a la bolonyesa - Bunyols de bacallà amb amanida - Síndria	- Cigrons amb patata - Truita de carbassó amb amanida - Préssec	- Ensaladilla russa - Aletes de pollastre amb amanida - Crema catalana
SOPAR Escalivada, truita de patata i ceba, fruita	SOPAR Crema de carbassó, ou, amanida i fruita	SOPAR Verdura, enfilat de gall d'indi, amanida i fruita	SOPAR Amanida, hamburguesa de quinoa amb verdures,fruita	SOPAR Amanida verda, pizza casolana i fruita
DILLUNS 19	**DIMARTS 20**	**DIMECRES 21**	**DIJOUS 22**	**DIVENDRES 23**
- Mongeta verda i patata - Botifarra amb amanida - Síndria	- Arròs integral saltat amb pernil - Croquetes de rostit amb amanida - Meló	- Espirals amb tomàquet i formatge - Truita de patata i ceba amb amanida - Iogurt	- Llenties guisades amb verdures - Peix fresc amb amanida - Plàtan	- Espaguetis a la carbonara - Pollastre al forn amb amanida - Gelat
SOPAR Amanida verda, pasta int. saltada amb salmó i fruita	SOPAR Carbassó al vapor, peix blau, amanida i fruita	SOPAR Ensaladilla amb oli, conill, amanida i fruita	SOPAR Verdura del temps, peix, amanida i fruita	SOPAR Gazpatxo, pa amb tomàquet i truita, fruita
DILLUNS 26	**DIMARTS 27**	**DIMECRES 28**	**DIMECRES 29**	**DIVENDRES 30**
- Arròs amb tomàquet - Aletes de pollastre amb amanida - Síndria	- Amanida de pasta - Truita de carbassó amb amanida - Meló	- Cigrons amb patata - Gall d'indi arrebossat amb amanida - Iogurt	- Mongeta verda, patata i pastanaga - Madonguilles amb xampinyons - Plàtan	- Canelons - Bunyols de bacallà amb amanida - Gelat
SOPAR Verdura del temps, truita, amanida i fruitaVerdura del	SOPAR Verdures a la planxa, peix, amanida i fruita	SOPAR Sopa freda de tomàquet, truita de patata, fruita	SOPAR Pastís de verdures, peix blau, amanida i fruita	SOPAR Amanida, tofu saltat amb verdures i cigrons, fruita

Fruita del temps: cirera, pruna, meló, síndria, nectarina, pera....

Verdures i hortalisses: mongeta verda, carbassó, cogombre, pebrot, tomàquet...

Gelat de mango i coco
Ingredients: 1 mango madur,1 llauna llet de coco
Preparació: La nit anterior peleu i talleu el mango i el poseu al congelador. Poseu la llauna de llet de coco a la nevera. A l'endemà, obriu la llauna i retireu la polpa situada a la part superior i col·loqueu-la a la batedora (el suc el podeu aprofitar per fer un batut). Afegiu el mango congelat i tritureu fins aconseguir una textura homogènia