

MENÚ

DESEMBRE



Canelons de bolets

Benvolgudes famílies,
us animem a cuinar aquesta recepta per
celebrar les festes de Nadal. Una versió del
caneló de carn, deliciosa!

INGREDIENTS:

12 plaques de caneló o pasta wonton	1 branca petita de fonoll
600 grs de bolets variats	1 ceba tendra petita
200 grs de ceps	500ml de nata de civada o arròs
1 dent d'all	Oli d'oliva
1 ceba tendra	Sal, pebre i nou moscada
1 moniato mitjà	Formatge parmesà

PROCÉS:

- Netegem els bolets i els trocejem.
- Bullim les plaques de caneló amb abundant aigua i sal i reservem.
- Tallem el moniato, la ceba i el fonoll a daus ben petits i ho sofregim tot en una paella.
- Afegim els bolets i saltegem tot junt.
- Per altra banda posem l'all en una paella i quan estigui daurat afegir el ceps i saltejar.
- Afegir la nata vegetal salpebrar i afegir-hi un toc de nou moscada i ho triturem.
- Per fer el farcit més cremós hi posem 4 cullerades de la crema de ceps.
- Farcim els canelons i els cobrim amb la salsa de ceps.
- Ratllem formatge parmesà per sobre al nostre gust.

01

Dimarts

Macarrons amb salsa de
romesco suau

Truita de patates i ceba
amb amanida i olives

Fruita del temps

02

Dimecres

Arròs integral saltejat amb
verdures i tamari

Botifarra i pa de pagès
amb tomàquet

Fruita del temps

03

Dijous

Patata, pastanaga i bleda
amb oli d'all tendres

Peix segons mercat
arrebossat amb allioli

Iogurt d'ovella amb sucre
morè

04

Divendres

Crema de verdures amb
polenta

Pit de pollastre amb
amanida

Fruita del temps

07

FESTA

08

FESTA

09

Dimecres

Espirals amb pesto de
remolatxa

Pinxos de gall d'indi al forn
amb pastanaga ratllada i
sèsam
Iogurt de vaca amb sucre
morè

10

Dijous

Llenties estofades amb
verdures

Truita de patata i ceba
amb daus de tomàquet
fresc
Fruita del temps

11

Divendres

Crema de verdures
carbassa, moniato i porros
amb pipes

Pizza de pollastre amb
verdures i formatge

Fruita del temps

14

Dilluns

Arròs integral tres delícies
amb truita, pastanaga i
ceba

Salsitxes de pollastre amb
ketxup casolà

Fruita del temps

15

Dimarts

Mongetes estofades amb
verdures

Truita de patates i calçots
amb amanida

Fruita del temps

16

Dimecres

Amanida variada amb
magrana i vinagreta de
mel

Espagueti amb bolonyesa
de seitan i formatge
Iogurt de vaca amb sucre
morè

17

Dijous

Brou amb galets

Pilota de vedella i porc
amb salsa de verdures i
poma

Fruita del temps

18

Divendres

Trinxat de patata amb col
arissada i col kale

Peix segons mercat al forn
a la llauna

Fruita del temps

21

Dilluns

Hummus de cigrons amb
torradetes i olives

Cuixes de pollastre
rostides amb prunes i
avellanes

Torrans i neules

L'equip de Casolem us desitja un

Bon Nadal!

AVISOS I INCIDÈNCIES: 673737067

Coordinadora: granes@casolem.cat
Administració i facturació: administracio@casolem.cat
Direcció: casolem@casolem.cat