

MENÚ

FEBRER DOLORS GRANÈS



Crema de verdures i lleties vermelles

Aquest mes volem compartir la recepta de la crema que més ens agrada: la crema de verdures de temporada amb lleties vermelles. Són tot avantatges ja que és nutritiva, deliciosa, aporta proteïnes d'origen vegetal de bona qualitat, ajuda a combatre el fred hivernal i als nens els encanta.

Ingredients per a 4 persones:

- 1ceba
- 2 porros mitjans
- 200 grs carabassa
- 100 grs pastanaga
- 1 moniato mitjà
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 80 grs de lleties vermelles

Pots utilitzar les vedures que tinguis a casa i no cal que hi posis patata ja que la lletia espessarà la crema.



Procediment:

1. Rentar i trocejar les verdures.
2. En una olla posar-hi l'oli i sofregir les verdures. A continuació cobrir amb aigua i salar.
3. Rentar les lleties i afegir-les a la cocció un cop arrenqui el bull.Tapar i deixar coure uns 40 minuts.
4. Triturar i rectificar de sal.
5. Servir acompanyada de llavors torrades.

01 Dilluns Cus cus integral amb salsa de verdures Cuixes de pollastre amb amanida Fruita del temps	02 Dimarts Crema de verdures amb lleties vermelles Macarrons amb pesto de remolatxa, fruits secs i formatge Fruita del temps	03 Dimecres Patata i verdura segons productors Peix fregit segons mercat Iogurt d'ovella amb sucre moré	04 Dijous Amanida tèbia d'arròs amb olivada, orenga i brócoli Truita de patata amb calçots Fruita del temps	05 Divendres Mongetes estofades amb verdures Botifarra amb pastanaga ratllada, sèsam i mel Fruita del temps
08 Dilluns Patata amb verdures segons productors Pit de pollastre a la planxa amb enciam Fruita del temps	09 Dimarts Hummus de mongeta amb torrades Espaguetis amb salsa de verdures i formatge Fruita del temps	10 Dimecres Arròs integral tres delícies amb xampinyons, ceba i pastanaga Peix segons mercat a la llauna Iogurt de vaca amb sucre moré	11 Dijous Cigrons estofats amb verdures Truita de patata amb amanida Fruita del temps	12 Divendres Amanida amb pastanaga, magrana i vinagreta de fruits secs Mandonguilles de vedella i porc amb verdures i arròs Fruita del temps
15 FESTA	16 Dimarts Búrgul amb herbes Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita del temps	17 Dimecres Arròs amb salsa de verdures Mongeta estofades amb verdures Fruita del temps	18 Dijous Trinxat de patata, col arrossada i col kale Peix fregit segons mercat amb allioli Plàtan amb xocolata	19 Divendres Crema de verdures de temporada Pizza de vedella amb verdures i formatge Fruita del temps
22 Dilluns Cus cus integral amb daus de moniato al forn i oli d'orenga Salsitxes de pollastre i pastanaga ratllada amb sèsam Fruita del temps	23 Dimarts Lleties estofades amb carbassa, porro i pastanaga Espirals amb salsa de nous Iogurt de vaca a sucre moré	24 Dimecres Crema de verdures amb mill Escalopa de porc arrebossat amb ketxup casolà Fruita del temps	25 Dijous Amanida variada amb pastanaga, col lombarda i vinagreta de mel Arròs a la cubana amb ou dur Fruita del temps	26 Divendres Patata, bleda, pastanaga i cigrons amb oli d'all tendres Fideus amb sèpia Fruita del temps

Peixos fregits: Sonsos i Maires Peixos al forn: Bacallà i Lluç Mamitako o Pastís: Bonítol

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

AVISOS I INCIDÈNCIES: 673737067

Menús revisats per ALEANUTRI

