

MENÚ

MARÇ DOLORS GRANÈS



PASTÍS DE PATATA I BONÍTOL

Ingredients per a 4 persones:

- 750 grs bonítol sense espina
- 1,3 kg patates
- 1 dent d'all
- 1 ceba gran
- 1 pastanaga
- 1 pebrot verd petit
- 250 grs salsa de tomàquet natural o 8 tomàquets mitjans madurs
- oli d'oliva
- sal i pebre

Elaboració:

Fem un sofregit amb all, ceba, pastanaga i pebrot verd. Quan ja estigui tot ben daurat, hi afegim la salsa de tomàquet. Ho deixem coure fins que no sigui àcid i condimentem amb sal, pebre i un toc d'orenga.

Reservem una part del sofregit per l'emplatat. Per altra banda posem a coure el llom del bonítol al forn o bé trocejat en una paella amb un raig d'oli d'oliva . Quan refredi una mica l'esmicolem amb les mans, el barrejem amb el sofregit i reservem.

Muntem una fina capa de puré de patata sobre una de salsa amb el bonítol i una altra capa de patata. Per presentar-ho hi afegim una capa generosa del sofregit i ja està llest!

01 Dilluns Arròs amb pastanaga, olives i oli d'alfàbrega Llom a la planxa amb ketchup casolà Fruita del temps	02 Dimarts Amanida variada amb vinagreta de fruits secs Macarrons amb salsitxes vegetals, bròcoli i ceba amb formatge Fruita del temps	03 Dimecres Ou dur amb maionesa casolana i tonyina Cigrons estofats al curri amb verdures Fruita del temps	04 Dijous Brou de pollastre amb pasta Hamburguesa de vedella amb daus tomàquet i orenga Fruita del temps	05 Divendres Patata i bròcoli Bacallà a la llauna amb mongetes Iogurt d'ovella amb sucre morè
08 Dilluns Búrgul amb salsa de verdures Cuixes de pollastre a la llimona amb amanida Fruita del temps	09 Dimarts Crema de pastanaga amb taronja i cigrons cruixents Truita de patata amb carbassó i pa amb tomàquet Fruita del temps	10 Dimecres Arròs amb oli d'herbes Fricandó amb salsa de verdures Iogurt de vaca amb sucre morè	11 Dijous Espirals amb pesto d'espínacs, alfàbrega, fruits secs i formatge Peix segon mercat al forn amb amanida Fruita del temps	12 Divendres Amanida variada amb vinagreta de taronja Llenties amb arròs i verdures Fruita del temps
15 Dimarts Cus cus integral amb oli d'herbes Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita del temps	16 Dimarts Mongetes del carai estofades amb verdures Truita de patata i calçots amb amanida Fruita del temps	17 Dimecres Crema de carbassó i porro amb sèsam Espirals amb cigrons, pastanaga, tomàquet i orenga Fruita del temps	18 Dijous Arròs integral saltejat amb verdures Peix al forn segons mercat a la llauna amb amanida Fruita del temps	19 Divendres Patata amb pastanaga i bledes Pit de pollastre arrebossat Crema La Fageda
22 Dilluns Arròs integral amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa Botifarra amb amanida Fruita del temps	23 Dimarts Patata amb bròcoli LLenties estofades amb arròs integral Fruita del temps	24 Dimecres Amanida amb torrades i hummus de cigrons Truita de patata i ceba Iogurt de vaca amb sucre morè	25 Dijous Espirals amb olives, daus de tomàquet i formatge fresc de cabra mogent amb orenga Peix fregit segons mercat Fruita del temps	26 Divendres Crema de carbassó i ceba Pizza de pollastre i verdures amb formatge 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

Menú revisats per Aleanutri

