

MENÚ

JUNY

Falàfels de cigrons i pèsols

Ingredients falàfels (per a 8-10 falàfels):

- 1 tassa de pèsols (congelats o frescos)
- 1 tassa cigrons cuits
- 1/2 ceba pelada i tallada
- 1 gra d'all pelat
- 2 c.s. de farina de fajol
- 2 c.s. de llavors de gira-sol
- 1/2 c.p. de bicarbonat de sodi
- 1 grapat de menta picada
- 1 grapat de julivert picat
- 1 c.s. de suc de llimona
- 1 c.p. de comí en pols
- 1 c.p. de sall
- 1-2 c.p. d'oli d'oliva

queda molt bé
amb una salsa
de iogurt,
menta, una
mica de
llimona i oli
d'oliva

Elaboració de falàfels

1. En un processador d'aliments, tritureu tots els ingredients sense arribar a obtenir una consistència massa homogènia (deixeu una mica de trossos perquè tinguin textura).
2. Formeu uns 8-10 falàfels donant-los forma de minihamburgueses amb les mans. Un truc és mullar-se les mans o untar-se-les amb una mica d'oli per formar els falàfels amb més facilitat i que la massa no se us quedi enganxada.
3. Guardeu-los tal qual a la nevera o congeleu-los.
4. Amb el forn preescalfat a 200 °C, coeu-los uns 20 minuts (o fins que estiguin daurats i una mica cruixents per fora) just abans de menjar.

Font: revista *ets el que menges*



01

Dimarts

Mongetes estofades amb verdures

Truita de patates i carbassó amb amanida

Fruita del temps

02

Dimecres

Amanida variada

Macarrons a la carbonara de bacó, nata i formatge

Fruita del temps

03

Dijous

Amanida russa amb patates, olives, tonyina i maionesa casolana

Peix segons mercat al forn

Iogurt de maduixa

04

Divendres

Gaspaxo suau de tomàquet

Llenties estofades amb arròs integral i verdures

Fruita del temps

07

Dilluns

Cus cus integral amb salsa de verdures

Pit de pollastre a la planxa amb amanida

Fruita del temps

08

Dimarts

Empedrat de mongetes amb tomàquet, ceba i tonyina

Truita de patates i ceba

Iogurt d'ovella

09

Dimecres

Amanida de pasta

Peix segons mercat fregit amb maionesa casolana i cúrcuma

Fruita del temps

10

Dijous

Cremia tèbia de carbassó

Llom a la planxa i pa amb tomàquet

Fruita del temps

11

Divendres

Minestra de verdures

Cigrons amb arròs

Fruita del temps

14

Dilluns

Arròs tres delícies amb truita, pèsols i tomàquet

Botifarra amb amanida

Fruita del temps

15

Dimarts

Amanida variada amb cigrons

Espirals al pesto d'alfàbrega amb fruits secs i formatge

Fruita del temps

16

Dimecres

Patata i mongeta tendra

Peix segons mercat a la llauna

Fruita del temps

17

Dijous

Amanida de mongetes amb tomàquet i pastanaga ratllada
Ous farcits amb tonyina i maionesa

Iogurt de vaca amb sucre moré

18

Divendres

Amanida variada

Pizza de pollastre i verdures amb formatge

Fruita del temps

21

Dilluns

Pica pica d'olives, xips i hummus de cigrons

Macarron amb bolonyesa de vedella i formatge

Gelat

22

Dimarts

Amanida de llenties amb tomàquet i oli de menta

Truita de patates, ceba i alls tendres

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