MENÚ BASAL

PARE MANYANET
JESÚS, MARIA I JOSEP
MAIG 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 • **Patata i mongeta verda** • **Croquetes de pollastre amb amanida** • **Fruita de temporada** **Sopar** • Pesols saltejats amb pastanaga, alls tendres i pernil • Fruita de temporada	3 • **Arròs amb tomàquet** • **Truita de carbassó i pastanaga amanida** • **Fruita de temporada** **Sopar** • Fajites farcides de tofu, pebrot i xampinyons • Fruita de temporada	4 • **Crema de porros** • **Rap a la planxa amb salsa verda i xampinyons saltejats** • **Fruita de temporada** **Sopar** • Sopa de pasta • Hamburguesa a la planxa • Fruita de temporada	5 • **Tallarines saltejats amb orenga** • **Pollastre a l'allet amb tomàquet amanit** • **Iogurt natural** • **Sopar** • Amanida de tomàquet i formatge • Salmó al forn • Fruita de temporada	6 • **Llenties estofades** • **Llom a la planxa amb amanida** • **Tria la fruita** **Sopar** • Amanida d'espinacs • Pota de pop a la planxa amb patata • Fruita de temporada
9 • **Pasta a la carbonara** • **Lluç amb samfaina i patata panadera** • **Fruita de temporada** **Sopar** • Timbal d'escalibada i patata amb formatge de cabra • Fruita de temporada	10 • **Cigrons estofats** • **Truita francesa amb amanida** • **Fruita de temporada** **Sopar** • Wok de fideus d'arròs amb verdures, gambes i salsa de soja • Fruita de temporada	11 • **Arròs a la milanesa** • **Pintxo de gall d'indi morú amb amanida** • **Fruita de temporada** **Sopar** • Patata i bleda saltejada amb all • Sardines a la planxa • Fruita de temporada	12 • **Minestra de verdures** • **Estofat de porc amb arròs** • **Iogurt natural** **Sopar** • Amanida de pasta amb tomàquet xerri, blat de moro i olives • Truita de carbassó • Fruita de temporada	13 • **Crema de carbassa** • **Pollastre rostit amb ximixurri i amanida** • **Tria la fruita** **Sopar** • Pasta de llentia vermella amb samfaina i formatge feta • Fruita de temporada
16 • **Cuscús amb verdures** • **Truita de verdures amb amanida** • **Fruita de temporada** **Sopar** • Esparrecs ceba i patata al forn • Pollastre rostit • Fruita de temporada	17 • **JORNADA AMERICANA** • **Mac & cheese** • **Hamburguesa amb ketxup i patates** • **Pastís de xocolata** **Sopar** • Falafels al forn amb salsa de iogurt i amanida • Fruita de temporada	18 • **Paella** • **Bacallà al forn amb tomàquet** • **Fruita de temporada** **Sopar** • Truita de formatge amb llesca de pa integral • Fruita de temporada	19 • **Crema de carbassó** • **Aletes de pollastre amb amanida** • **Iogurt natural** **Sopar** • Coliflor i patata al forn • Verat amb llimona • Fruita de temporada	20 • **Patata, mongeta i pastanaga al vapor** • **Botifarra a la planxa amb amanida** • **Tria la fruita** **Sopar** • Creps d'espelta amb verdures i soja texturitzada • Fruita de temporada
23 • **Arròs 3 delicies** • **Caella amb verdures** • **Fruita de temporada** **Sopar** • Saltejat de verdures i cigrons cruixents amb especies • Fruita de temporada	24 • **Bròquil/ coliflor al vapor** • **Fricandó amb patata estofada** • **Fruita de temporada** **Sopar** • Amanida tèbia de quinoa, ruca, bròquil, tomàquet xerri i daus de tofu a la planxa • Fruita de temporada	25 • **Sopa amb fideus** • **Pollastre al curri amb amanida** • **Fruita de temporada** **Sopar** • Crema de verdures • Hamburguesa de conill a la planxa • Fruita de temporada	26 • **Amanida de llenties** • **Ous gratinats amb tomàquet i amanida** • **Iogurt de sabors** • **Sopar** • Minestra de verdures • Seitons a la planxa • Fruita de temporada	27 • **Crema de verdures** • **Calamar a la romana amb tomàquet amanit** • **Tria la fruita** • **Sopar** • Pizza d'escalibada i tires de pollastre • Fruita de temporada
30 • **Patata i mongeta verda** • **Salsitxes amb tomàquet** • **Fruita de temporada** **Sopar** • Cuscús amb verdures • Bruixa a la planxa • Fruita de temporada	31 • **Rissotto** • **Rap a la planxa amb amanida** • **Fruita de temporada** **Sopar** • Minestra de verdures amb olives i ou dur • Fruita de temporada			

FRUITES I VERDURES DE PRIMAVERA

La primavera és l'estació del color i ve acompanyada de fruites i verdures delicioses que malauradament duren poques setmanes. Així doncs, és important saber quines són per poder aprofitar-les al màxim!

Pel que fa a les fruites, trobem en el seu millor moment els maduixots, els nespres, les cireres, els albercocs, les prunes i els nabius. Totes elles riques en vitamines, minerals i antioxidants que ens ajuden a gaudir d'un bon estat de salut.

I pel que fa a les verdures i hortalisses, seguim trobant espàrrecs, pèsols, faves i les últimes carxofes. També és la millor temporada dels vegetals que es mengen crus com l'enciam, el rave, la remolatxa, la pastanaga, etc. per poder fer amanides ben cruixents, fresques i plenes de nutrients!