



Coalme Catering, s.l.



DESEMBRE 2018

MENÚ BASAL



### INFORMACIÓ NUTRICIONAL - L'AUTÈNTICA OLOR DE NADAL

Durant les festes nadalenes tenim més temps lliure i podem aprofitar per passar més moments en família. Una bona activitat per fer tots junts és cuinar. Aquí en teniu la recepta per llepar-vos els dits:

**Ingredients:** 260 g de farina, 150 g de mantega, 100 g de sucre moreno, 5 g de bicarbonat, 100 g de mel o melassa, 1 cullerada de canyella en pols, 1 cullerada de ginebre en pols, 1 ou i un pessic de sal.

**Elaboració:** Barregeu en un bol la farina tamisada, el sucre, el bicarbonat, la canyella, el ginebre i la sal. Després, afegiu-hi l'ou batut, la mel i la mantega pomada, i barregeu els ingredients fins a obtenir una massa homogènia. Cobriu-la amb paper film i deixeu-la reposar 1 hora al frigorífic. Seguidament, empolvoreu amb una mica de farina la superfície on treballareu la massa i estireu-la amb un corró fins a aconseguir un gruix de mig centímetre. Mentre poseu a escalfar el forn a 180 °C, tal·leu la massa amb motlles decoratius. Tot seguit, introduïu les figures al forn durant 15-20 minuts fins que quedin daurades. Recordeu que les galetes sortiran toves del forn i haureu d'esperar que es refredin per poder-les decorar. Les podeu fer amb les formes i les decoracions que vulgueu. Imaginació al poder! Els petits de la casa s'ho passaran genial fent les formes de les galetes i decorant-les amb multitud de colors. Això sí, recordeu que no us heu d'atipar de galetes! Mengeu-ne amb moderació i... molt bones festes!



## PATUMS I MEMAS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
3 al 7 de desembre	Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot Filet de lluç a la planxa amb enciam i cogombre logurt	Puré de carbassa Hamburguesa a la planxa Fruita del temps	Sopa de pistons Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps	FESTIU	PONT	Kcal: 687 Prot: 28,8 HC: 76,18 Lip: 25,9
10 al 14 de desembre	Verdura al vapor Botifarra amb tomàquet i xampinyons Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Escalopa de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps	Cigrons amb col Filet de limanda amb salsa verda logurt	Sopa d'au amb pasta meravella Pollastre al forn amb suc i amanida d'enciam i pipes Fruita del temps	Crema de porros i pastanaga Canalons d'espinacs gratinats Fruita del temps	Kcal: 637 Prot: 32,1 HC: 71,4 Lip: 21,6
17 al 22 de desembre	Patates a la marinera Hamburguesa de vedella amb ceba Fruita del temps	Llenties estofades amb pebrot, porro i xoriço Truita de patates amb enciam i cogombre logurt	Pèsols saltejats Estofat de gall dindi Fruita del temps	Arròs amb rap Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Sopa de Nadal amb galets Cuxetes de pollastre sense os a la planxa amb salsa de prunes i panses Torró	Kcal: 666 Prot: 37,2 HC: 75,5 Lip: 20,4
24 al 28 de desembre		NADAL 	ST.ESTEVE 			Kcal: 728 Prot: 29,6 HC: 82,1 Lip: 28,8
31 de desembre						Kcal: 729 Prot: 37,8 HC: 76,3 Lip: 24,9



Tots els àpats aniran acompanyats de pa i aigua.  
Tant per cuinar, com per amanir, s'utilitzà oli d'oliva verge extra, excepte per fregir que s'utilitzà oli de girasol alt-oleic

### OBSERVACIONS:

Menú revisat per la nutricionista Laia Navarro Cruz (nº col·legiada CAT000031)



## SUGGERIMENTS DE SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 <sup>a</sup> setmana	Sopa de pasta Bacallà amb samfaina Fruita del temps	Arròs amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Espinacs a la crema Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	<b>FESTIU</b>	Crema de carbassó Salsitxes de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps
2 <sup>a</sup> setmana	Puré de patates Varetes de peix amb amanida Fruita del temps	Mongeta saltada amb pernil Salmó al forn amb verdures Fruita del temps	Sopa d'arròs Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	Coliflor gratinada Llom a la planxa amb amanida Fruita del temps	Pèsols amb patata Truita a la francesa amb amanida Iogurt
3 <sup>a</sup> setmana	Sopa de verdures Ou remenat amb xampinyons Fruita del temps	Escalivada de verdures Pollastre arrebossat amb amanida Fruita del temps	Quinoa amb verdures Llaminera de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures Tonyina a la planxa amb amanida Fruita del temps	Verdures a la planxa Seitons amb pa i tomàquet Fruita del temps
4 <sup>a</sup> setmana	Xampinyons saltats Crestes de tonyina amb amanida Fruita del temps	<b>NADAL</b>	<b>ST.ESTEVE</b>	Espaguetis amb gambes Broqueta de pollastre amb amanida Fruita del temps	Crema de pèsols Remenat de pernil dolç amb amanida Iogurt
5 <sup>a</sup> setmana	Sopa d'au amb pasta Llom de porc a la planxa Fruita del temps	Bròquil amb patata Conill a la cassola Fruita del temps			