



Coalme Catering, s.l.

GENER 2019

MENÚ BASAL

INFORMACIÓ NUTRICIONAL : PER ENTRAR EN CALOR

Durant els mesos de fred ens venen de gust plats calents que ens escalfin per dins i ens reconfortin. El millor remei contra el fred és una bona sopa! Habitualment mengem la típica sopa de pasta, però heu tastat mai la sopa de ceba? És boníssima! Aquest aliment versàtil que fem servir sovint a la cuina conté fibra, vitamines, minerals (calci, magnesi, sofre i potassi) i moltíssims beneficis: ajuda a millorar la circulació sanguínia i és diürètica, per la qual cosa afavoreix l'eliminació de líquids i és recomanable per a persones amb hipertensió, edemes i insuficiència renal. A més, degut al seu contingut en sofre és un expectorant natural que ajuda a combatre els refredats. Les persones amb dificultat per digerir la ceba no heu de patir, ja que en aquest cas estarà cuita i es tolera molt millor.

Recepta: 1 litre de brou de pollastre o verdures, 400 g de ceba, oli d'oliva, formatge ratllat i pa torrat. Elaboració: tallem la ceba a la juliana i la sofregim en un cassó a foc lent amb oli d'oliva, sense deixar que es dori. Un cop la ceba ja estigui cuita, hi afegim el brou, comprat o casolà, i ho deixem coure tot a foc suau durant 15 minuts. Finalment, la servim en cassoles de fang, hi posem les llesques de pa torrat i el formatge ratllat a sobre, i cap al forn. Que aprofiti!



PATUMS I MEMAS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
1 al 4 de gener		ANY NOU	Verdura saltada amb pernil Llibrets de pernil dolç i formatge amb enciam i olives logurt	Cigrons estofats Butifarra de porc al forn amb tomàquet i xampinyons Fruita del temps	Espaguetis a la bolonyesa Pit de pollastre amb salsa de taronja Fruita del temps	Kcal: 749 Prot: 34,1 HC: 85,9 Lip: 25,4
7 al 11 de gener	Sopa de pistons Estofat de porc amb salsa Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	Macarrons a la carbonara amb bacó i crema de llet Filet de lluç a la planxa amb enciam i olives logurt	Llenties estofades Truita d'espínacs amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs tres delícies amb pernil dolç, pastanaga i pèsols Croquetes de bacallà amb enciam i pipes Compota de platan i poma	Kcal: 741 Prot: 33,0 HC: 80,2 Lip: 28,4
14 al 18 de gener	Patates a la marinera Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Fruita del temps	Cigrons estofats Llom de porc a la planxa amb enciam i tomàquet logurt	Arròs amb tomàquet i ou dur Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de pasta meravella Pollastre rostit amb salsa de pebrots Fruita del temps	Purè de verdures amb oli d'oliva Canelons de carn gratinats amb formatge Fruita del temps	Kcal: 679 Prot: 30,1 HC: 83,8 Lip: 23,4
21 al 25 de gener	Fideus a la cassola Truita de carbassó amb enciam i tomàquet logurt	Arròs amb verdures Escalopa de porc a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps	Crema de carbassa amb oli d'oliva Pernilets de gallineta al forn amb guarnició Fruita del temps	Favada asturiana Filet de maira a la planxa amb all i julivert i enciam i pastanaga Fruita del temps	Pèsols amb patata Mandonguilles de pollastre a la jardineria Compota de platan i poma	Kcal: 678 Prot: 36,7 HC: 69,1 Lip: 25,3
28 al 31 de gener	Crema de pastanaga amb oli d'oliva Butifarra de porc al forn amb tomàquet Fruita del temps	Arròs amb crosta Filet de llimanda a la planxa amb enciam i pipes logurt	Patates a la pobre Pollastre al forn amb salsa Fruita del temps	Llenties estofades amb porro, pastanaga i xoriço Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps		Kcal: 675 Prot: 30,1 HC: 76,5 Lip: 24,2

Tots els àpats aniran acompanyats de pa i aigua.
Tant per cuinar, com per amanir, s'utilitzarà oli d'oliva verge extra, excepte per

OBSERVACIONS: