



Coalme Catering, s.l.

SETEMBRE 2019

MENÚ BASAL

### INFORMACIÓ NUTRICIONAL : ELABOREM UN GELAT SALUDABLE

**Ingredients:** 300 g de maduixes congelades, 200 g de formatge batut, 2 cullerades de mel o sucre (al gust) i un plàtan (opcional)

**Elaboració:** Primer de tot hem de rentar les maduixes i congelar-les. L'ideal és tenir-les com a mínim un dia al congelador. Per fer el gelat, només hem de barrejar a la picadora el formatge batut, les maduixes congelades i la mel. La quantitat de mel o sucre pot variar segons el punt de dolçor que més us agradi o bé si les maduixes no són gaire dolces. Una altra opció és afegir-hi un plàtan congelat perquè porti una mica més de dolçor sense necessitat d'afegir més sucre a la barreja. Si no teniu picadora, no patiu! També podeu triturar tots els ingredients frescos i, un cop els tingueu tots barrejats, els haureu de posar en un recipient i introduir-lo tapat al congelador (almenys tres hores). És important que durant les dues primeres hores de congelació removeu la barreja cada mitja hora per evitar que es cristal·litzi. Si voleu, també hi podeu afegir mores, gerds o nabius. Ja veieu que fàcil de preparar i que sa és aquest gelat, així que no hi ha excuses! A gaudir de l'estiu!



## PATUMS I MEMAS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
2 al 6 de setembre	Verdura al vapor Mandonguilles de pollastre a la jardineria Fruita	Canelons gratinats Filet de lluç a la planxa amb amanida logurt	Macarrons a la bolonyesa Pit de pollastre a la planxa amb enciam Fruita	Amanida de cigrons Truita de patates amb amanida Fruita	Amanida russa Escalopa de porc amb patates Flam	
9 al 13 de setembre	Llenties estofades Hamburguesa de vedella amb ceba Fruita	Arròs amb verdures Filet de llimanda a la planxa amb enciam logurt	<b>FESTIU</b>		Verdura al vapor Botifarra de porc amb salsa de tomàquet i xampinyons Fruita	Espaguetis a la napolitana Nuggets de pollastre amb amanida logurt
16 al 20 de setembre	Cigrons estofats Truita de carbassó amb amanida Fruita	Arròs amb rap Croquetes de bacallà amb enciam logurt	Crema de pastanaga i carbassa Llom de porc a la planxa amb guarnició Fruita	Pèsols saltejats amb pernil Rodó de lluç a la planxa amb salsa verda Fruita	Sopa de pistons Pollastre al forn amb guarnició Fruita	
23 al 27 de setembre	Sopa de meravella Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Fruita	<b>FESTIU</b>		Crema de verdures Canelons de carn gratinats logurt	Arròs a la cubana Llibrets de pernil i formatge amb amanida Fruita	Tallarins a la bolonyesa Filet de lluç a la planxa amb enciam Flam
30 de setembre	Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita					