



# Viatge Culinari a l'època Moderna

## IOLA ANGLADA: MARÇ

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
<b>FESTA</b>	Llenties estofades amb patata, porro, ceba i pastanaga Remenat d'ou amb pernil i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs tres delícies Fricandó de vedella i xampinyons Fruita de temporada	Macarrons a la bolonyesa Peix al forn amb enciam i pastanaga Iogurt
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Brou d'au amb pasta Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam i alvocat Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata +Peix arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cigrons estofats amb patata, pastanaga i tomàquet sofregit Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema d'espàrrecs Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	Amanida d'arròs +Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet Iogurt
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Espirals a la carbonara Remenat d'ou amb tonyina i amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Mongetes seques estofats amb patata, pastanaga i tomàquet triturat Nuggets de bròquil amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Hamburguesa de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Peix fresc al forn amb enciam i pastanaga Iogurt	Crema de verdures de temporada Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge Trita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb patata, pastanaga i tomàquet sofregit Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Minestra de verdures Mandonguilles amb tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb pollastre i verdures Peix arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>MENÚ EDAT MODERNA</b> <b>CREMA DE CAMPEROLS</b> (Crema de carbassa) <b>ESTOFAT DEL CONQUERIDOR</b> (estofat de porc amb patates, pastanaga, tomàquet) <b>PLÀTAN AMB XOCOLATA</b>

### Divendres 1

Arròs blanc amb pastanaga i oli d'oliva

Gall dindi estofat amb tomàquet i verdures

Fruita de temporada

Incloem pa blanc i pa integral cada dia.

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

+Arrebossat pel cuiner

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació  $\geq 65^{\circ}\text{C}$ . Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació  $\leq 8^{\circ}\text{C}$ . Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

