

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2	3	4	5
FESTIU	Paella de peix Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges Fruita de temporada	Patates gratinades Vedella estofada Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana (amb formatge ratllat a part) Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada logurt natural
8	9	10	11	12
Llenties estofades Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Mandonguilles de vedella en salsa rossa i patates fregides Fruita de temporada	Patates a la riojana Lluç arrebossat amb assortit d'enciams i tomàquets chery Fruita de temporada	FESTIU	Sopa de fideus amb brou de peix Truita de patates amb tires de pebrot vermell al forn Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Arròs tres delícies (pesols, pastanaga, truita) Varetes de lluç amb bledes saltejades amb all Fruita de temporada	Mongetes vermelles estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates palla logurt natural	Verdura tricolor (Bròquil, patata i carbassa) Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons al pesto (amb formatge ratllat a part) Filet de bacallà al forn amb llit de tomàquet, patates i ceba Fruita de temporada	Crema de carbassó Truita de patates amb amanida d'enciam i canonges Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Fideuà amb alloli Daus de caella arrebossats amb amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Ous gratinats amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Llenties estofades Cap de lllom adobat a la planxa amb assortit d'enciams i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porros Cuixetes de pollastre rostides amb patates al caliu logurt de fruites	Arròs amb salsa de tomàquet Assortiment de fregits (calamars, bunyols i crestes) amb amanida Fruita de temporada
29	30			
Paella vegetal Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Sopa de pasta amb brou de verdures Gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i orenga Fruita de temporada			

EXCELENT RC



Aquest mes...
ELS LLEGUMS



UNA MICA D'HISTÒRIA

Els llegums ens han acompanyat des de l'any 8.000 abans de Crist! Del neolític fins avui, passant per Mesopotàmia, Amèrica i Àsia. De fet, al segle XVII comencen a ser grans protagonistes competint amb els cereals!



ON ELS CULTIVEN?

Els llegums són tan bàsics que es cultiven pràcticament a tot arreu. A Catalunya trobem molta producció de proximitat!



DE QUINS TIPUS N'HI HA?

La llista és llarguíssima! Sabies que els pèsols, la soja o les faves són llegums?

Menús elaborats per la dietista d'Excelent RC
Carlota Vicens, núm. col. CAT 001487

Carlota

EXCELENT RC