



*alimenta la terra vida solidàriament
alimenta tu vida solidàriamente
enrich your life by helping others*

Menú casal d'estiu

L'origen del **tomàquet** es troba al Perú on els asteques els cultivaven de color groc i petits. Des d'allí es van portar les seves llavors a Europa, i van ser els italians els que van desenvolupar els tomàquets vermells. Tot i que és un fruit, es va sentenciar que com es consumia com un vegetal havia de ser tractat com a tal. De fet, ha esdevingut una de les **hortalisses més importants** a totes les cuines del món, tenint un **molt baix poder calòric**, però ric en vitamines i antioxidants.



Dilluns

24

FESTIU

1

Dimarts

25

Amanida de pasta **ECO**
Hamburguesa de vedella amb amanida
Fruita de temporada

2

Dimecres

26

Crema de pastanagues amb naxos
Rodó de gall dindi amb samfaina
Fruita de temporada

3

Dijous

27

Arròs delta
Lluç al forn amb salsa verda (sense pèsols) amb tomàquets
logurt soja

4

Divendres

28

Menú Picnic
1 Entrepà baguette de pa Viena 1 Sandvitx de pa de motlle
1 Peça de fruita 1 Ampolla d'aigua 33 cl

5

Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Croquetes variades amb amanida
Fruita de temporada

8

Pasta **ECO** amb salsa carbonara
Bacallà a la romana amb tomàquets
Fruita de temporada

9

Amanida de lleties
Truita de carbassó i patata
Fruita de temporada

10

Menú Picnic
1 Entrepà baguette de pa Viena 1 Sandvitx de pa de motlle
1 Peça de fruita 1 Ampolla d'aigua 33 cl

11

Bròquil amb patata
Pizza de pernil de gall d'indi, tomàquet i formatge
Flam

12

Mongetes amb patata
Pollastre arrebossat amb amanida
Fruita de temporada

15

Amanida d'arròs
Lluç al forn amb graella de verdures
Fruita de temporada

16

Crema de carbassó amb crutons
Mandonguilles mixtes amb salsa mediterrània
Fruita de temporada

17

Menú Picnic
1 Entrepà baguette de pa Viena 1 Sandvitx de pa de motlle
1 Peça de fruita 1 Ampolla d'aigua 33 cl

18

Fideuà del mar
Crestes amb patates fregides
logurt sabor

19

Espirals **ECO** amb salsa de tomàquet casolana
Salsitxes de porc amb graella de verdures
Fruita de temporada

22

Arròs amb verdures
Pollastre al forn amb amanida
Fruita de temporada

23

Amanida d'estiu
Bacallà a la marinera
Fruita de temporada

24

Menú Picnic
1 Entrepà baguette de pa Viena 1 Sandvitx de pa de motlle
1 Peça de fruita 1 Ampolla d'aigua 33 cl

25

Empedrat de cigrons
Pastís de verdures
Flam

26

Arròs tres delícies
Estofat de gall dindi amb cous cous
Fruita de temporada

29

Macarrons amb salsa carbonara
Lluç al forn amb verdures grillades
Fruita de temporada

30

Minestra de verdures
Mandonguilles mixtes a la jardineria
Fruita de temporada

31

1 Peça de fruita 1 Ampolla d'aigua 33 cl
Menú Picnic 1 Entrepà baguette de pa Viena 1 Sandvitx de pa de motlle
1 Peça de fruita 1 Ampolla d'aigua 33 cl

32

Crema de carbassó amb crutons
Nugget de pollastre amb amanida
logurt sabor

33

Amanida de pasta **ECO**
Hamburguesa de vedella amb amanida
Fruita de temporada

34

Empedrat de cigrons
Truita de patates
Fruita de temporada

35

Crema de pastanagues amb naxos
Rodó de gall dindi amb samfaina
Fruita de temporada

36



Cal potenciar



- El consum de **lactis sense sucres afegits**, principalment en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- El consum d'**aigua** com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. S'ha de beure entre 8 i 10 gots al dia.
- El consum de **verdures i hortalisses** en el 1r plat en forma d'amanides o de verdura cuita o com a guarnició del 2n plat dels diferents àpats.
- La presència de **pa** i altres farinacis (millor si són integrals) en els diferents àpats.
- Cal realitzar un mínim de 60 minuts diaris d'**activitat física** moderada (caminar a bon pas, anar amb bicicleta) o intensa (córrer, saltar a la corda, practicar esports).



Cal reduir

- Les **begudes refrescants** (coles, llimonades i taronjades), prioritant el consum d'aigua com a beguda principal i completar aquesta ingesta de líquids amb suc de fruita i de fruita fresca.
- La **brïoixeria** i la pastisseria (pastissos, canyes de xocolata, croissants, magdalenes...)
- Les **cremes de xocolata**, mousses i d'altres com a postres habituals dels àpats.
- El consum freqüent de menjar ràpid, **fast food** (frankfurt, pizza, hamburguesa).
- Així com el **sedentarisme** i l'excés d'activitats de pantalla (televisió, ordinador, consoles, etc).



Plats	Ingredients
Amanida de llenties	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet, olives verdes .
Amanida de arròs	Pèsols, tomàquet, pernil dolç i blat de moro.
Amanida d'estiu	Patata, tomàquet, mongetes verdes.
Amanida de pasta	Pastanaga, blat de moro, tonyina i olives.
Arròs tres delícies	Pèsols, pernil dolç i truita.
Arròs del Delta	Ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, pebre dolç, all, mongeta verda .
Arròs amb verdures	Carbassó, pebrot, ceba, tomàquet.
Crema de pastanaga	Pastanaga , ceba, patata.
Crema de carbassa	Carbassa, carbassó, porro i brou de verdures.
Crema de carbassó	Patata, carbassó, porro.
Minestra de verdures	Carbassó, pastanaga, patata, carbassa.
Verdures de temporada	Mongetes verdes, pastanaga, carbassó,
Empedrat	Pastanaga, tomàquet, i olives negres.
Fideuà del mar	Sofregit, musclos, sèpia.
Lluç a la marinera	Morralla, ceba, tomàquet, pèsols, musclos i maicena.
Samfaina	Pebrot verd i vermell, ceba, carbassó i tomàquet..
Pastís de verdures	Pebrot, ceba, carbassó, pernil dolç, formatge.
Salsa carbonara	Nata, llet, bacó, ceba i maicena.
Salsa de tomàquet	Ceba, tomàquet i pastanaga.
Salsa napolitana	Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot.
Salsa mediterrània	Tomàquet, pebrot, ceba i olives.
Jardinera	Patata, pastanaga, pèsols, ceba i pebrot.
Vichyssoise	Porro, ceba, patata, brou de verdures.

