

# MENÚ ESTIU 2021

ESPÀI LARU

m-penta  
Càtering

Dilluns 28	Dimarts 29 juny	Dimecres 30	Dijous 1	Divendres 2 juliol
Arròs amb tomàquet Pollastre al forn Fruita	Amanida de d'espivals Lluç al forn amb guarnició (daus de patata) Fruita	Ensaladilla rusa Llom amb salsa de rostit Fruita	Arròs tres delícies Croquetes amb enciam i pastanaga logurt de la Fageda	Macarrons a la napolitana Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7 juliol	Dijous 8	Divendres 9
Arròs amb sofregit Salsitxes amb guarnició Fruita	Amanida italiana Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit Fruita	Verdura al vapor Pit de gall d'indi amb salsa de formatges Fruita	Llacets amb oli d'oliva i parmesà Truita de patates amb enciam logurt de la Fageda	Fesolets amb tonyina i daus de tomàquet Pollastre cruixent amb enciam i blat de moro Fruita
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14 juliol	Dijous 15	Divendres 16
Macarrons amb tomàquet i alfàbrega Pollastre rostit amb guarnició Fruita	Patates gratinades Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita	Amanida de lleties amb arròs Bacallà a la llauna amb guarnició (xips) Fruita	Pasta margarita, tonyina i ou dur Gall dindi a l'allet Fruita	Mongeta tendra i patata Llibrets de llom casolans amb enciam i olives logurt de la Fageda
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21 juliol	Dijous 22	Divendres 23
Arròs estil oriental Pollastre al forn Fruita	Llacets a la carbonara Botifarra de Vic amb enciam Fruita	Amanida d'arròs i llegum Truita de patates amb amanida Fruita	Amanida d'espivals Lluç a l'andalusa amb tomàquet amanit logurt de la Fageda	Verdura al vapor Vedella al forn Fruita
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28 juliol	Dijous 29	Divendres 30
Arròs tres delícies Peix blanc al forn amb llit de tomàquet Fruita	Amanida italiana Truita de patata i ceba amb amanida Fruita	Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb guarnició Fruita	Amanida de patata Croquetes de rostit amb enciam i pastanaga logurt de la Fageda	Macarrons napolitana Mandonguilles a la cassola Fruita

Al menú no hi ha precuinats (excepte les croquetes). Tots els plats són d'elaboració pròpia.

És un menú ric en hidrats per aportar l'energia necessària per afrontar el casal/estada.

Les fruites, en funció de l'estacionalitat i la disponibilitat, són: de temporada, proximitat, ecològiques o de producció integrada.

El pollastre és groc català, criat a granges catalanes i alimentat a base de cereals.

Les carns provenen de les granges de la Cooperativa de Vic. El porc és racça Duroc, que té una carn de més qualitat.