

## Menú BASAL

## MARÇ 2021

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

Crema de carbassó  
Truita de patates amb enciam i olives

Fruita

2

Arròs amb verdures a la cassola  
Lluç i tomàquet al forn

logurt

3

Mongeta tendra, coliflor i pastanaga  
Botifarra amb ceba al forn

Fruita

4

Espirals a la napolitana  
Limanda al forn amb enciam i blat de moro

Fruita

5

Llenties estofades  
Pollastre al forn amb xampinyons

Fruita

8

Trinxat de col i patata  
Hamburguesa de gall dindi amb enciam i blat de moro

logurt

9

Cigrons estofats amb carbassa  
Truita a la francesa i tomàquet amanit

Fruita

10

Sopa de peix amb arròs  
Seitons al forn amb enciam i pastanaga

Fruita

11

Crema de verdures (porro, carbassó, mongeta i pastanaga)  
Pollastre a l'allet amb patata al forn

Fruita

12

Espaguetis al pesto  
Limanda al forn amb enciam i olives

Fruita

15

Bledes amb patates  
Ous amb tomàquet al forn

Fruita

16

Arròs amb salsa de pastanaga  
Gall dindi a l'allet amb enciam i olives

logurt

17

Mongetes seques sofregides amb tomàquet i ceba  
Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita

18

Minestra de verdures  
Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats

Fruita

19

Cuscús amb verdures  
Peix carboner amb salsa de ceba al forn

Fruita

22

Crema de carbassa  
Gall dindi estofat amb daus de patata

Fruita

23

Mongeta tendra, pastanaga i coliflor  
Truita de patates amb enciam i blat de moro

logurt

24

Espirals amb salsa pesto  
Peix carboner a la marinera

Fruita

25 **DIA TAILANDEÀ**

**Khao Pad Goong**  
(arròs thai fregit amb pollastre, verdures, ou i salsa de soja)

**Kluay Buat Chi**

Plàtan amb llet de coco

26

Llenties al curri  
Llom amb xampinyons al forn

Fruita

**SETMANA SANTA**

**Coordinació del servei:** Marta López

[espaimigdiagrambella@gmail.com](mailto:espaimigdiagrambella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé

658.812.516 (10-17.30h)

**Administració** (inscripcions, rebuts o devolucions):

93 357 35 19 / 651 181 244 (Mònica / de 10 a 16h)

[menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)

Tenim a la disposició dels consumidors/es i de l'autoritat sanitària el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú mensual. En cas necessari recordeu informar i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies (el podeu sol·licitar a [menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)).

si dimem...	podem sopar...
Llegums o fècules	Verdures cuites hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



[www.viudinamic.org](http://www.viudinamic.org)

viu\_dinamic



[espaimigdiagrambella](https://www.instagram.com/espaimigdiagrambella)

## Menú VEGETARIÀ

## MARÇ 2021

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

Crema de carbassó  
Truita de patates amb enciam i olives

Fruita

2

Arròs amb verdures a la cassola  
Amanida de mongetes, enciam, olives i tomàquet logurt

3

Mongeta tendra, coliflor i pastanaga  
Tofu saltat amb ceba

Fruita

4

Espirals a la napolitana  
Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga

Fruita

5

Llenties estofades  
Seità al forn amb xampinyons

Fruita

8

Trinxat de col i patata  
Hamburguesa de quinoa amb enciam i blat de moro

logurt

9

Cigrons estofats amb carbassa  
Truita a la francesa i tomàquet amanit

Fruita

10

Sopa de verdures amb arròs  
Mongetes saltades al curri

Fruita

11

Crema de verdures (porro, carbassó, mongeta i pastanaga)  
Seità a l'allet amb patata al forn  
Fruita

12

Espaguetis al pesto  
Amanida de tofu, pastanaga, enciam i olives

Fruita

15

Bledes amb patates  
Ous amb tomàquet al forn

Fruita

16

Arròs amb salsa de pastanaga  
Llenties saltades amb all i carbassó

logurt

17

Mongetes seques sofregides amb tomàquet i ceba  
Seità al forn amb enciam i blat de moro

Fruita

18

Minestra de verdures  
Hamburguesa de quinoa amb xampinyons saltats

Fruita

19

Cuscús amb verdures  
Tofu amb salsa de ceba al forn

Fruita

22

Crema de carbassa  
Seità estofat i daus de patata

Fruita

23

Mongeta tendra, pastanaga i coliflor  
Truita de patates amb enciam i blat de moro

logurt

24

Espirals amb salsa pesto  
Hamburguesa de quinoa amb pastanaga ratllada

Fruita

25 **DIA TAILANDEÀ**

**Khao Pad Goong**  
(arròs thai fregit amb tofu, verdures, ou i salsa de soja)

**Kluay Buat Chi**

Plàtan amb llet de coco

26

Llenties al curri  
Tomàquet farcit d'arròs, ceba i xampinyons

Fruita

**SETMANA SANTA**

**Coordinació del servei:** Marta López

[espaimigdiagrambella@gmail.com](mailto:espaimigdiagrambella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé

658.812.516 (10-17.30h)

**Administració** (inscripcions, rebuts o devolucions):

93 357 35 19 / 651 181 244 (Mònica / de 10 a 16h)

[menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)

Tenim a la disposició dels consumidors/es i de l'autoritat sanitària el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú mensual. En cas necessari recordeu informar i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies (el podeu sol·licitar a [menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)).

si diem... podem sopar...

Llegums o fècules

Verdures

Ous

Carns

Peix

Fruita

Làctics

Verdures cuites  
hortalisses crues

Fècules

Carn o peix

Ous o peix

Carn o ous

Làctics o fruita

Fruita



[www.viudinamic.org](http://www.viudinamic.org)

viu\_dinamic



espaimigdiagrambella

## Menú VEGÀ

## MARÇ 2021

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

Crema de carbassó  
Salsitxa vegetal  
amb enciam i olives

Fruita

2

Arròs amb verdures  
a la cassola  
Amanida de mongetes,  
enciam, olives i  
tomàquet  
logurt de soja

3

Mongeta tendra,  
coliflor i pastanaga  
Tofu saltat amb ceba

Fruita

4

Espirals a la napolitana  
Hamburguesa vegetal  
amb enciam i pastanaga

Fruita

5

Llenties estofades  
Seità al forn amb  
xampinyons  
fruita

8

Trinxat de col i patata  
Hamburguesa de quinoa  
amb enciam i blat de  
moro

logurt de soja

9

Cigrons estofats  
amb carbassa  
Tomàquet farcit d'arròs  
i carbassó

Fruita

10

Sopa de verdures amb  
arròs  
Mongetes saltades  
al curri

Fruita

11

Crema de verdures  
(porro, carbassó, mongeta i  
pastanaga)  
Seità a l'allet amb  
patata al forn  
Fruita

12

Espaguetis al pesto  
Amanida de tofu,  
pastanaga. enciam i  
olives

fruita

15

Bledes amb patates  
Salsitxa vegetal amb  
tomàquet amanit

Fruita

16

Arròs amb salsa de  
pastanaga  
Llenties saltades amb all  
i carbassó

logurt de soja

17

Mongetes seques  
sofregides amb tomàquet i  
ceba  
Seità al forn amb  
enciam i blat de moro

Fruita

18

Minestra de verdures  
Hamburguesa de quinoa  
amb xampinyons saltats

Fruita

19

Cuscús amb verdures  
Tofu amb salsa  
de ceba al forn

fruita

22

Crema de carbassa  
Seità estofat i  
daus de patata

Fruita

23

Mongeta tendra,  
pastanaga i coliflor  
Hamburguesa vegetal  
amb enciam i blat de  
moro

logurt de soja

24

Espirals amb  
salsa pesto  
Hamburguesa de quinoa  
amb pastanaga ratllada

Fruita

25 **DIA TAILANDEÀ**

**Khao Pad Goong**  
(arròs thai fregit amb tofu,  
verdures i salsa de soja,  
SENSE OU)

**Kluay Buat Chi**

Plàtan amb llet de coco

26

Llenties al curri  
Tomàquet farcit  
d'arròs, ceba i  
xampinyons

fruita

**SETMANA SANTA**

**Coordinació del servei:** Marta López

[espaimigdiagrambella@gmail.com](mailto:espaimigdiagrambella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé

658.812.516 (10-17.30h)

**Administració** (inscripcions, rebuts o devolucions):

93 357 35 19 / 651 181 244 (Mònica / de 10 a 16h)

[menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)

Tenim a la disposició dels consumidors/es i de l'autoritat sanitària el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú mensual. En cas necessari recordeu informar i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies (el podeu sol·licitar a [menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)).

si dimem... podem sopar...

Llegums o fècules

Verdures cuites  
hortalisses crues

Verdures

Fècules

Ous

Carn o peix

Carns

Ous o peix

Peix

Carn o ous

Fruita

Làctics o fruita

Làctics

Fruita



[www.viudinamic.org](http://www.viudinamic.org)

viu\_dinamic



espaimigdiagrambella

## Menú NO GLUTEN

## MARÇ 2021

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

Crema de carbassó  
Truita de patates amb enciam i olives

Fruita

2

Arròs amb verdures a la cassola  
Lluç i tomàquet al forn

logurt

3

Mongeta tendra, coliflor i pastanaga  
Botifarra amb ceba al forn

Fruita

4

Pasta sense gluten a la napolitana  
Limanda al forn amb enciam i blat de moro

Fruita

5

Llenties estofades  
Pollastre al forn amb xampinyons

Fruita

8

Trinxat de col i patata  
Hamburguesa de gall dindi amb enciam i blat de moro

logurt

9

Cigrons estofats amb carbassa  
Truita a la francesa i tomàquet amanit

Fruita

10

Sopa de peix amb arròs  
Seitons al forn amb enciam i pastanaga

Fruita

11

Crema de verdures (porro, carbassó, mongeta i pastanaga)  
Pollastre a l'allet amb patata al forn

Fruita

12

Pasta sense gluten al pesto  
Limanda al forn amb enciam i olives

Fruita

15

Bledes amb patates  
Ous amb tomàquet al forn

Fruita

16

Arròs amb salsa de pastanaga  
Gall dindi a l'allet amb enciam i olives

logurt

17

Mongetes seques sofregides amb tomàquet i ceba  
Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita

18

Minestra de verdures  
Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats

Fruita

19

Pasta sense gluten amb verdures  
Peix carboner amb salsa de ceba al forn

Fruita

22

Crema de carbassa  
Gall dindi estofat amb daus de patata

Fruita

23

Mongeta tendra, pastanaga i coliflor  
Truita de patates amb enciam i blat de moro

logurt

24

Pasta sense gluten amb salsa pesto  
Peix carboner a la marinera

Fruita

**25 DIA TAILANDÈS**

**Khao Pad Goong**  
(arròs thai fregit amb pollastre, verdures i ou)  
**SENSE salsa de soja**

**Kluay Buat Chi**

Plàtan amb llet de coco

26

Llenties al curri  
Llom amb xampinyons al forn

Fruita

**SETMANA SANTA**

**Coordinació del servei:** Marta López

[espaimigdiagrambella@gmail.com](mailto:espaimigdiagrambella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé

658.812.516 (10-17.30h)

**Administració** (inscripcions, rebuts o devolucions):

93 357 35 19 / 651 181 244 (Mònica / de 10 a 16h)

[menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)

Tenim a la disposició dels consumidors/es i de l'autoritat sanitària el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú mensual. En cas necessari recordeu informar i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies (el podeu sol·licitar a [menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)).

si diemem... podem sopar...

Llegums o fècules

Verdures

Ous

Carns

Peix

Fruita

Làctics

Verdures cuites  
hortalisses crues

Fècules

Carn o peix

Ous o peix

Carn o ous

Làctics o fruita

Fruita



[www.viudinamic.org](http://www.viudinamic.org)

viu\_dinamic



espaimigdiagrambella

# Espai Migdia – Escola La Mar Bella



## Menú NO LACTOSA

## MARÇ 2021

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

Crema de Carbassó sense lactis  
Truita de patates amb enciam i olives

Fruita

2

Arròs amb verdures a la cassola  
Lluç i tomàquet al forn

logurt de soja

3

Mongeta tendra, coliflor i pastanaga  
Botifarra amb ceba al forn

Fruita

4

Espirals a la napolitana  
Limanda al forn amb enciam i blat de moro

Fruita

5

Llenties estofades  
Pollastre al forn amb xampinyons

Fruita

8

Trinxat de col i patata  
Hamburguesa de gall dindi amb enciam i blat de moro

logurt de soja

9

Cigrons estofats amb carbassa  
Truita a la francesa i tomàquet amanit

Fruita

10

Sopa de peix amb arròs  
Seitons al forn amb enciam i pastanaga

Fruita

11

Crema de verdures (porro, carbassó, mongeta i pastanaga)  
Pollastre a l'allet amb patata al forn

Fruita

12

Espaguetis al pesto  
Limanda al forn amb enciam i olives

Fruita

15

Bledes amb patates  
Ous amb tomàquet al forn

Fruita

16

Arròs amb salsa de pastanaga  
Gall dindi a l'allet amb enciam i olives

logurt de soja

17

Mongetes seques sofregides amb tomàquet i ceba  
Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita

18

Minestra de verdures  
Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats

Fruita

19

Cuscús amb verdures  
Peix carboner amb salsa de ceba al forn

Fruita

22

Crema de carbassa sense lactis  
Gall dindi estofat amb daus de patata

Fruita

23

Mongeta tendra, pastanaga i coliflor  
Truita de patates amb enciam i blat de moro

logurt de soja

24

Espirals amb salsa pesto  
Peix carboner a la marinera

Fruita

25 **DIA TAILANDEÀ**

**Khao Pad Goong**  
(arròs thai fregit amb pollastre, verdures, ou i salsa de soja)

**Kluay Buat Chi**

Plàtan amb llet de coco

26

Llenties al curri  
Llom amb xampinyons al forn

Fruita

**SETMANA SANTA**

**Coordinació del servei:** Marta López

[espaimigdiagrambella@gmail.com](mailto:espaimigdiagrambella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé

658.812.516 (10-17.30h)

**Administració** (inscripcions, rebuts o devolucions):

93 357 35 19 / 651 181 244 (Mònica / de 10 a 16h)

[menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)

Tenim a la disposició dels consumidors/es i de l'autoritat sanitària el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú mensual. En cas necessari recordeu informar i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies (el podeu sol·licitar a [menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)).

si diem...	podem sopar...
Llegums o fècules	Verdures cuites hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Lactis o fruita
Lactics	Fruita



viu\_dinamic



[www.viudinamic.org](http://www.viudinamic.org)  
espaimigdiagrambella

## Menú NO CARN

## MARÇ 2021

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

Crema de carbassó  
Trita de patates amb enciam i olives

Fruita

2

Arròs amb verdures a la cassola  
Lluç i tomàquet al forn

logurt

3

Mongeta tendra, coliflor i pastanaga  
Tofu saltat amb ceba

Fruita

4

Espirals a la napolitana  
Limanda al forn amb enciam i blat de moro

Fruita

5

Llenties estofades  
Seità al forn amb xampinyons

Fruita

8

Trinxat de col i patata  
Hamburguesa de quinoa amb enciam i blat de moro

logurt

9

Cigrons estofats amb carbassa  
Trita a la francesa i tomàquet amanit

Fruita

10

Sopa de peix amb arròs  
Seitons al forn amb enciam i pastanaga

Fruita

11

Crema de verdures (porro, carbassó, mongeta i pastanaga)  
Seità a l'allet amb patata al forn

Fruita

12

Espaguetis al pesto  
Limanda al forn amb enciam i olives

fruita

15

Bledes amb patates  
Ous amb tomàquet al forn

Fruita

16

Arròs amb salsa de pastanaga  
Llenties saltades amb all i carbassó

logurt

17

Mongetes seques sofregides amb tomàquet i ceba  
Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita

18

Minestra de verdures  
Hamburguesa de quinoa amb xampinyons saltats

Fruita

19

Cuscús amb verdures  
Peix carboner amb salsa de ceba al forn

fruita

22

Crema de carbassa  
Seità estofat i daus de patata

Fruita

23

Mongeta tendra, pastanaga i coliflor  
Trita de patates amb enciam i blat de moro

logurt

24

Espirals amb salsa pesto  
Peix carboner a la marinera

Fruita

25 **DIA TAILANÈS**

**Khao Pad Goong**  
(arròs thai fregit amb tofu, verdures, ou i salsa de soja)

**Kluay Buat Chi**

Plàtan amb llet de coco

26

Llenties al curri  
Tomàquet farcit de ceba i xampinyons

fruita

**SETMANA SANTA**

**Coordinació del servei:** Marta López

[espaimigdiagrambella@gmail.com](mailto:espaimigdiagrambella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé

658.812.516 (10-17.30h)

**Administració** (inscripcions, rebuts o devolucions):

93 357 35 19 / 651 181 244 (Mònica / de 10 a 16h)

[menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)

Tenim a la disposició dels consumidors/es i de l'autoritat sanitària el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú mensual. En cas necessari recordeu informar i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies (el podeu sol·licitar a [menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)).

si dimem...	podem sopar...
Llegums o fècules	Verdures cuites hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



[www.viudinamic.org](http://www.viudinamic.org)

viu\_dinamic



[espaimigdiagrambella](https://www.instagram.com/espaimigdiagrambella)

## Menú NO PORC

## MARÇ 2021

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

Crema de carbassó  
Truita de patates amb enciam i olives

Fruita

2

Arròs amb verdures a la cassola  
Lluç i tomàquet al forn

logurt

3

Mongeta tendra, coliflor i pastanaga  
Tofu saltat amb ceba

Fruita

4

Espirals a la napolitana  
Limanda al forn amb enciam i blat de moro

Fruita

5

Llenties estofades  
Pollastre al forn amb xampinyons

Fruita

8

Trinxat de col i patata  
Hamburguesa de gall dindi amb enciam i blat de moro

logurt

9

Cigrons estofats amb carbassa  
Truita a la francesa i tomàquet amanit

Fruita

10

Sopa de peix amb arròs  
Seitons al forn amb enciam i pastanaga

Fruita

11

Crema de verdures (porro, carbassó, mongeta i pastanaga)  
Pollastre a l'allet amb patata al forn

Fruita

12

Espaguetis al pesto  
Limanda al forn amb enciam i olives

Fruita

15

Bledes amb patates  
Ous amb tomàquet al forn

Fruita

16

Arròs amb salsa de pastanaga  
Gall dindi a l'allet amb enciam i olives

logurt

17

Mongetes seques sofregides amb tomàquet i ceba  
Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita

18

Minestra de verdures  
Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats

Fruita

19

Cuscús amb verdures  
Peix carboner amb salsa de ceba al forn

Fruita

22

Crema de carbassa  
Gall dindi estofat amb daus de patata

Fruita

23

Mongeta tendra, pastanaga i coliflor  
Truita de patates amb enciam i blat de moro

logurt

24

Espirals amb salsa pesto  
Peix carboner a la marinera

Fruita

25 **DIA TAILANÈS**

**Khao Pad Goong**  
(arròs thai fregit amb pollastre, verdures, ou i salsa de soja)

**Kluay Buat Chi**

Plàtan amb llet de coco

26

Llenties al curri  
Tomàquet farcit de ceba i xampinyons

Fruita

**SETMANA SANTA**

**Coordinació del servei:** Marta López

[espaimigdiagrambella@gmail.com](mailto:espaimigdiagrambella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé

658.812.516 (10-17.30h)

**Administració** (inscripcions, rebuts o devolucions):

93 357 35 19 / 651 181 244 (Mònica / de 10 a 16h)

[menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)

Tenim a la disposició dels consumidors/es i de l'autoritat sanitària el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú mensual. En cas necessari recordeu informar i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies (el podeu sol·licitar a [menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)).

si dimem...	podem sopar...
Llegums o fècules	Verdures cuites hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



[www.viudinamic.org](http://www.viudinamic.org)

viu\_dinamic



[espaimigdiagrambella](https://www.instagram.com/espaimigdiagrambella)

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

Crema de carbassó  
Truita de patates amb enciam i olives

Fruita

2

Arròs amb verdures a la cassola  
Amanida de mongetes, enciam, olives i tomàquet logurt

3

Mongeta tendra, coliflor i pastanaga  
Botifarra amb ceba al forn

Fruita

4

Espirals a la napolitana  
Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga

Fruita

5

Llenties estofades  
Pollastre al forn amb xampinyons

Fruita

8

Trinxat de col i patata  
Hamburguesa de gall dindi amb enciam i blat de moro

logurt

9

Cigrons estofats amb carbassa  
Truita a la francesa i tomàquet amanit

Fruita

10

Sopa de verdures amb arròs  
Mongetes saltades al curri

Fruita

11

Crema de verdures (porro, carbassó, mongeta i pastanaga)  
Pollastre a l'allet amb patata al forn

Fruita

12

Espaguetis al pesto  
Amanida de tofu, pastanaga, enciam i olives

Fruita

15

Bledes amb patates  
Ous amb tomàquet al forn

Fruita

16

Arròs amb salsa de pastanaga  
Gall dindi a l'allet amb enciam i olives

logurt

17

Mongetes seques sofregides amb tomàquet i ceba  
Seità al forn amb enciam i blat de moro

Fruita

18

Minestra de verdures  
Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats

Fruita

19

Cuscús amb verdures  
Tofu amb salsa de ceba al forn

Fruita

22

Crema de carbassa  
Gall dindi estofat amb daus de patata

Fruita

23

Mongeta tendra, pastanaga i coliflor  
Truita de patates amb enciam i blat de moro

logurt

24

Espirals amb salsa pesto  
Escalivada

Fruita

**25 DIA TAILANÈS**

**Khao Pad Goong**  
(arròs thai fregit amb pollastre, verdures, ou i salsa de soja)

**Kluay Buat Chi**

Plàtan amb llet de coco

26

Llenties al curri  
Llom amb xampinyons al forn

Fruita

**SETMANA SANTA**

**Coordinació del servei:** Marta López

[espaimigdiagrambella@gmail.com](mailto:espaimigdiagrambella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé

658.812.516 (10-17.30h)

**Administració** (inscripcions, rebuts o devolucions):

93 357 35 19 / 651 181 244 (Mònica / de 10 a 16h)

[menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)

Tenim a la disposició dels consumidors/es i de l'autoritat sanitària el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú mensual. En cas necessari recordeu informar i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies (el podeu sol·licitar a [menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)).

si diem...	podem sopar...
Llegums o fècules	Verdures cuites hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



[www.viudinamic.org](http://www.viudinamic.org)

viu\_dinamic



espaimigdiagrambella



## MENÚ TAILANDEÀS

### ESPAI MIGDIA LA MAR BELLA, 25 DE MARÇ 2021

Més enllà de les seves platges de somni i dels seus espectaculars temples i paisatges, Tailàndia té en la seva variadíssima gastronomia un altre dels seus principals reclams turístics.

El menjar tailandès és conegut per ser dolç, agre, salat i molt picant (pet, en tailandès). Tot combinat alhora, de manera harmoniosa. L'arròs és el rei i almenys un dels àpats del dia ha d'incloure'l. Els fideus d'arròs, els curris, les sopes, les amanides picants (yam) i els plats saltejats també manen en aquesta cuina de caràcter molt marcat però que, alhora, beu de cultures com l'Índia i la xinesa, i del saber fer gastronòmic de països veïns com Laos, Vietnam i Cambodja.



#### Plat únic: Khao Pad Goong

Utilitzen grans woks per a preparar aquest arròs (de la varietat gessamí), saltat amb gambetes, pollastre, porc o tofu i verdures, ou i salsa de soja.

#### Ingredients (2 persones)

- 1 got d'arròs
- 1 pit de pollastre i 1 ou
- 1 tomàquet petit, 1 ceba, 1 all
- Salsa de soja
- 1 cullarada de sucre morè
- Oli suau o de girasol



#### INSTRUCCIONS:

1. Coure l'arròs.
2. Tallar el tomàquet i la ceba en trossos petits i picar l'all.
3. En una paella fonda o cassola escalfem un raig d'oli suau o de girasol i sofregim a foc mig-baix l'all. Quan estigui daurat s'afegeix la ceba i el tomàquet. Pugem una mica el foc i removem fins que estigui tot sofregit.
4. Afegim el pollastre (o tofu) trossejat i seguim remonent.
5. Afegim una culleradeta de sucre morè i quan estigui caramel·litzant-se posem un raig de salsa de soja.
6. Afegim l'arròs cuit i barregem. Batem l'ou i ho afegim.
7. Apugem el foc al màxim i donem voltes durant uns minuts perquè l'ou es faci del tot i l'arròs no es cremi.
8. Afegim un raig petit de salsa de soja i fem les últimes voltes, fins que tot els ingredients estiguin barrejats.

## Postre: Kluay Buat Chi

En el seu origen es fa amb banana tailandesa (molt petita) i ho fan tant amb la llet de coco calenta (com una sopa) com freda a l'estiu.

### Ingredients (4 persones)

- 1 tassa de llet de coco
- 1 tassa d'aigua
- 2 culleradetes de sucre morè o panela
- 3 plàtans



### INSTRUCCIONS

1. Tallem els plàtans per la meitat verticalment i en 4 trossos horitzontalment.
2. En una olla o cassola es posa la llet de coco, l'aigua i el sucre a foc mig-baix i es va remouent fins que bulli.
3. Posem el plàtan a la barreja i deixem coure a foc baix durant 5 minuts.