

## Menú BASAL

## JUNY 2021

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**31 maig**

Pasta amb salsa de pastanaga i ceba

Rèmol guisat al forn amb pèsols

Fruita

**1 dia proteïna vegetal**

Arròs amb salsa de tomàquet

Cigrons saltats amb espinacs

Fruita

**2**

Crema tibia de verdures

Mandonguilles mixtes a la jardineria amb daus de patata

Fruita

**3**

Mongeta tendra, pastanaga i coliflor

Pernilets de pollastre a la cassola

logurt

**4**

Llenties sofregides amb porro i carbassó

Lluç arrebossat al forn amb enciam i tomàquet

Fruita

**7 comença la JORNADA CONTINUADA**

Sofregit de mongeta tendra amb carbassa i ceba  
Hamburguesa de vedella amb enciam i olives logurt

**8**

Amanida de pasta (pasta, tomàquet, pastanaga i olives)  
Seitons al forn amb enciam i blat de moro

Fruita

**9**

Arròs a la cassola amb verdures

Truita a la francesa amb pastanaga ratllada

Fruita

**10**

Mongetes blanques amb tomàquet i ceba

Gall dindi guisat amb daus de patata

Fruita

**11**

Crema de pastanaga i porro

Maires a l'andalusa amb enciam i tomàquet

Fruita

**14**

Pasta al pesto

Lluç al forn amb enciam i olives

Fruita  
**21**

**15**

Hummus de cigrons amb bastons de cogombre i pastanaga

Cap de llom guisat amb salsa de bolets logurt

**16 dia proteïna vegetal**

Gaspatxo

Espirals de pasta amb llenties, blat de moro, olives i pastanaga  
Fruita

**17**

Paella de verdures

Rèmol guisat al forn amb tomàquet i ceba

Fruita

**18**

Bledes amb patates

Pizza de pollastre

Fruita

Vichyssoise tibia de porro i carbassó

Caçó al forn amb patata al caliu

Fruita

**22 DINAR CATALÀ DE FESTA MAJOR**

Amanida d'estiu amb salseta d'all i julivert (pasta, enciam, tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i formatge)

Botifarra amb seques i pa amb tomàquet  
Batut de síndria

*BONES VACANCES!*

**Amb el dinar s'ofereix pa i pa integral.**

**Amb el iogurt natural s'ofereix compota de fruita o panela.**

**Coordinació del servei:** Marta López  
[espaimigdiagrambella@gmail.com](mailto:espaimigdiagrambella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé  
658.812.516 (10-17.30h)

**Administració:** Mónica Córcoles  
93 357 35 19 / 651 181 244 (9 -16h)

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

si dinem...	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

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)).

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

viu\_dinamic

espaimigdiagrambella

## Menú VEGETARIÀ

## JUNY 2021

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**31 maig**

Pasta amb salsa de pastanaga i ceba

Seità al forn guisat amb pèsols

Fruita

**1 dia proteïna vegetal**

Arròs amb salsa de tomàquet

Cigrons saltats amb espinacs

Fruita

**2**

Crema tibia de verdures  
Mandonguilles vegetals a la jardineria amb daus de patata

Fruita

**3**

Mongeta tendra, pastanaga i patata

Salsitxa vegetal amb enciam i cogombre

logurt

**4**

Llenties sofregides amb porro i carbassó

Tofu saltat amb all i julivert amb enciam i tomàquet

Fruita

**7 comença la JORNADA CONTINUADA**

Sofregit de mongeta tendra amb carbassa i ceba  
Hamburguesa de quinoa amb enciam i olives logurt

**8**

Amanida de pasta (pasta, tomàquet, pastanaga i olives)

Tomàquet farcit de llenties al forn

Fruita

**9**

Arròs a la cassola amb verdures

Truita a la francesa amb pastanaga ratllada

Fruita

**10**

Mongetes blanques amb tomàquet i ceba

Seità guisat amb daus de patata

Fruita

**11**

Crema de pastanaga i porro

Tofu arrebossat amb enciam i tomàquet

Fruita

**14**

Pasta al pesto

Seità al forn amb enciam i olives

Fruita

**15**

Hummus de cigrons amb bastons de cogombre i pastanaga  
Tofu guisat amb salsa de bolets

logurt

**16 dia proteïna vegetal**

Gaspatxo

Espirals de pasta amb blat de moro, olives, llenties i pastanaga

Fruita

**17**

Paella amb verdures

Hamburguesa vegetal tomàquet amanit

Fruita

**18**

Escalivada al forn

Pizza de verdures amb formatge

Fruita

**21**

Vichyssoise tibia de porro i carbassó

Seità al forn amb patata al caliu

Fruita

**22 DINAR CATALÀ DE FESTA MAJOR**

Amanida d'estiu amb salseta d'all i julivert (pasta, enciam, tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i formatge)

Salsitxa vegetal amb seques i pa amb tomàquet  
Batut de síndria

*BONES VACANCES!*

Amb el dinar s'ofereix pa i pa integral.  
Amb el iogurt natural s'ofereix compota de fruita o panela.

**Coordinació del servei:** Marta López  
[espaimigdiagrambella@gmail.com](mailto:espaimigdiagrambella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé  
658.812.516 (10-17.30h)

**Administració:** Mónica Córcoles  
93 357 35 19 / 651 181 244 (9 -16h)

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

si dinem...	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

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)).

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

viu\_dinamic

espaimigdiagrambella

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

31 maig

Pasta amb salsa de pastanaga i ceba

Seità al forn guisat amb pèsols

Fruita

1 dia proteïna vegetal

Arròs amb salsa de tomàquet

Cigrons saltats amb espinacs

Fruita

2

Crema tibia de verdures  
Mandonguilles vegetals a la jardineria amb daus de patata

Fruita

3

Mongeta tendra, pastanaga i patata  
Salsitxa vegetal amb enciam i cogombre  
Iogurt de soja

4

Llenties sofregides amb porro i carbassó  
Tofu saltat amb all i julivert amb enciam i tomàquet  
Fruita

7 comença la JORNADA CONTINUADA

Sofregit de mongeta tendra amb carbassa i ceba  
Hamburguesa de quinoa amb enciam i olives  
Iogurt de soja

8

Amanida de pasta (pasta, tomàquet, pastanaga i olives)

Tomàquet farcit de llenties al forn  
Fruita

9

Arròs a la cassola amb verdures

Salsitxa vegetal amb pastanaga ratllada

Fruita

10

Mongetes blanques amb tomàquet i ceba

Seità guisat amb daus de patata

Fruita

11

Crema de pastanaga i porro  
Tofu arrebossat amb enciam i tomàquet  
Fruita

14

Pasta al pesto  
Seità al forn amb enciam i olives

Fruita

15

Hummus de cigrons amb bastons de cogombre i pastanaga  
Tofu guisat amb salsa de bolets

Iogurt de soja

16 dia proteïna vegetal

Gaspatxo

Espirals de pasta amb blat de moro, olives, llenties i pastanaga

Fruita

17

Paella amb verdures  
Hamburguesa vegetal tomàquet amanit

Fruita

18

Escalivada al forn  
Pizza de verdures  
Fruita

21

Vichyssoise tibia de porro i carbassó

Seità al forn amb patata al caliu

Fruita

22 DINAR CATALÀ DE FESTA MAJOR

Amanida d'estiu amb salseta d'all i julivert (pasta, enciam, tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i tofu)

Salsitxa vegetal amb seques i pa amb tomàquet  
Batut de síndria (amb iogurt de soja)

BONES VACANCES!

Amb el dinar s'ofereix pa i pa integral.  
Amb el iogurt s'ofereix compota de fruita o panela.

**Coordinació del servei:** Marta López  
[espaimigdialamarbella@gmail.com](mailto:espaimigdialamarbella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé  
658.812.516 (10-17.30h)

**Administració:** Mónica Córcoles  
93 357 35 19 / 651 181 244 (9 -16h)

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

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



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

viu\_dinamic

espaimigdialamarbella

## Menú NO GLUTEN

## JUNY 2021

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**31 maig**

Pasta sense gluten amb salsa de pastanaga i ceba  
Rèmol guisat al forn amb pèsols  
Fruita

**1 dia proteïna vegetal**

Arròs amb salsa de tomàquet  
Cigrons saltats amb espinacs  
Fruita

**2**

Crema tibia de verdures  
Mandonguilles mixtes a la jardineria amb daus de patata  
Fruita

**3**

Mongeta tendra, pastanaga i coliflor  
Pernilets de pollastre a la cassola  
iogurt

**4**

Llenties sofregides amb porro i carbassó  
Lluç arrebossat (*farina sense gluten*) amb enciam i tomàquet  
Fruita

**7 comença la JORNADA CONTINUADA**

Sofregit de mongeta tendra amb carbassa i ceba  
Hamburguesa de vedella amb enciam i olives logurt

**8**

Amanida de pasta sense gluten (amb tomàquet, pastanaga i olives)  
Seitons al forn amb enciam i blat de moro  
Fruita

**9**

Arròs a la cassola amb verdures  
Truita a la francesa amb pastanaga ratllada  
Fruita

**10**

Mongetes blanques amb tomàquet i ceba  
Gall dindi guisat amb daus de patata  
Fruita

**11**

Crema de pastanaga i porro  
Maires a la planxa amb enciam i tomàquet  
Fruita

**14**

Pasta sense gluten al pesto  
Lluç al forn amb enciam i olives  
Fruita

Hummus de cigrons amb bastons de cogombre i pastanaga  
Cap de llom guisat amb salsa de bolets logurt

**16 dia proteïna vegetal**

Gaspatxo  
Pasta sense gluten amb blat de moro, olives, llenties i pastanaga  
Fruita

**17**

Paella de verdures  
Rèmol guisat al forn amb, tomàquet i ceba  
Fruita

**18**

Bledes amb patates  
Pizza de pollastre (*massa sense gluten*)  
Fruita

**21**

Vichyssoise tibia de porro i carbassó  
Caçó al forn amb patata al caliu  
Fruita

**22 DINAR CATALÀ DE FESTA MAJOR**

Amanida d'estiu amb salseta d'all i julivert (*pasta sense gluten, enciam, tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i formatge*)  
Botifarra amb seques i pa sense gluten amb tomàquet  
Batut de síndria

*BONES VACANCES!*

**Amb el dinar s'ofereix pa sense gluten.**

**Amb el iogurt natural s'ofereix compota de fruita o panela.**

**Coordinació del servei:** Marta López  
[espaimigdiagrambella@gmail.com](mailto:espaimigdiagrambella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé  
658.812.516 (10-17.30h)

**Administració:** Mónica Córcoles  
93 357 35 19 / 651 181 244 (9 -16h)

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

si dinem...	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

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)).

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

viu\_dinamic

espaimigdiagrambella

## Menú NO LACTOSA

## JUNY 2021

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**31 maig**

Pasta amb salsa de pastanaga i ceba

Rèmol guisat al forn amb pèsols

Fruita

**1 dia proteïna vegetal**

Arròs amb salsa de tomàquet

Cigrons saltats amb espinacs

Fruita

**2**

Crema tibia de verdures sense lactis

Mandonguilles mixtes a la jardineria amb daus de patata

Fruita

**3**

Mongeta tendra, pastanaga i coliflor

Pernillets de pollastre a la cassola

logurt de soja

**4**

Llenties sofregides amb porro i carbassó

Lluç arrebossat al forn amb enciam i tomàquet

Fruita

**7 comença la**

**JORNADA CONTINUADA**

Sofregit de mongeta tendra amb carbassa i ceba

Hamburguesa de vedella amb enciam i olives logurt de soja

**8**

Amanida de pasta (pasta, tomàquet, pastanaga i olives)  
Seitons al forn amb enciam i blat de moro

Fruita

**9**

Arròs a la cassola amb verdures  
Trita a la francesa amb pastanaga ratllada

Fruita

**10**

Mongetes blanques amb tomàquet i ceba

Gall dindi guisat amb daus de patata

Fruita

**11**

Crema de pastanaga i porro sense lactis  
Maires a l'andalusa amb enciam i tomàquet

Fruita

**14**

Pasta al pesto

Lluç al forn amb enciam i olives

Fruita  
**21**

**15**

Hummus de cigrons amb bastons de cogombre i pastanaga  
Cap de llom guisat amb salsa de bolets

logurt de soja

**16 dia proteïna vegetal**

Gaspatxo

Espirals de pasta amb blat de moro, olives, llenties i pastanaga

Fruita

**17**

Paella de verdures

Rèmol guisat al forn amb tomàquet i ceba

Fruita

**18**

Bledes amb patates

Pizza de pollastre sense lactis

Fruita

Vichyssoise tibia de porro i carbassó sense lactis

Caçó al forn amb patata al caliu

Fruita

**22 DINAR CATALÀ DE FESTA MAJOR**

Amanida d'estiu amb salseta d'all i julivert (pasta, enciam, tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i tofu)  
Botifarra amb seques i pa amb tomàquet  
Batut de síndria amb iogurt de soja

*BONES VACANCES!*

Amb el dinar s'ofereix pa i pa integral.

Amb el iogurt s'ofereix compota de fruita o panela.

**Coordinació del servei:** Marta López  
[espaimigdialamarbella@gmail.com](mailto:espaimigdialamarbella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé  
658.812.516 (10-17.30h)

**Administració:** Mónica Córcoles  
93 357 35 19 / 651 181 244 (9 -16h)

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

si dinem...	podem sopar...
Llequems o fécules	Verdures cuites hortalisses crues
Verdures	Fécules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Lactis o fruita
Lactics	Fruita

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

viu\_dinamic

espaimigdialamarbella

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

31 maig

Pasta amb salsa de pastanaga i ceba  
Rèmol guisat al forn amb pèsols  
Fruita

1 dia proteïna vegetal

Arròs amb salsa de tomàquet  
Cigrons saltats amb espinacs  
Fruita

2

Crema tibia de verdures  
Mandonguilles vegetals a la jardinera amb daus de patata  
Fruita

3

Mongeta tendra, pastanaga i patata  
Salsitxa vegetal amb enciam i cogombre  
logurt

4

Llenties sofregides amb porro i carbassó  
Lluç arrebossat al forn amb enciam i tomàquet  
Fruita

7 comença la

**JORNADA CONTINUADA**

Sofregit de mongeta tendra amb carbassa i ceba  
Hamburguesa de quinoa amb enciam i olives  
logurt

8

Amanida de pasta (pasta, tomàquet, pastanaga i olives)  
Seitons al forn amb enciam i blat de moro

Fruita  
15

9

Arròs a la cassola amb verdures  
Truita a la francesa amb pastanaga ratllada

Fruita

10

Mongetes blanques amb tomàquet i ceba

Seità guisat amb daus de patata

Fruita

11

Crema de pastanaga i porro

Maires a l'andalusa amb enciam i tomàquet

Fruita

14

Pasta al pesto  
Lluç al forn amb enciam i olives

Fruita  
21

Hummus de cigrons amb bastons de cogombre i pastanaga  
Tofu guisat amb salsa de bolets  
logurt

**22 DINAR CATALÀ DE FESTA MAJOR**

Amanida d'estiu amb salseta d'all i julivert (pasta, enciam, tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i formatge)  
Salsitxa vegetal amb seques i pa amb tomàquet  
Batut de síndria

16 dia proteïna vegetal

Gaspatxo

Espirals de pasta amb blat de moro, olives, llenties i pastanaga

Fruita

17

Paella de verdures

Hamburguesa vegetal tomàquet amanit

Fruita

18

Bledes amb patates

Pizza de verdures amb formatge

Fruita

Vichyssoise tibia de porro i carbassó

Caçó al forn amb patata al caliu

Fruita

*BONES VACANCES!*

Amb el dinar s'ofereix pa i pa integral.

Amb el iogurt natural s'ofereix compota de fruita o panela.

**Coordinació del servei:** Marta López  
[espaimigdialamarbella@gmail.com](mailto:espaimigdialamarbella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé  
658.812.516 (10-17.30h)

**Administració:** Mónica Córcoles  
93 357 35 19 / 651 181 244 (9 - 16h)

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

si dinem...	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

espaimigdialamarbella

## Menú NO PORC

## JUNY 2021

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**31 maig**

Pasta amb salsa de pastanaga i ceba

Rèmol guisat al forn amb pèsols

Fruita

**1 dia proteïna vegetal**

Arròs amb salsa de tomàquet

Cigrons saltats amb espinacs

Fruita

**2**

Crema tibia de verdures

Mandonguilles vegetals a la jardineria amb daus de patata

Fruita

**3**

Mongeta tendra, pastanaga i coliflor

Pernilets de pollastre a la cassola

Iogurt

**4**

Llenties sofregides amb porro i carbassó

Lluç arrebossat al forn amb enciam i tomàquet

Fruita

**7 comença la**

**JORNADA CONTINUADA**

Sofregit de mongeta tendra amb carbassa i ceba

Hamburguesa de vedella amb enciam i olives  
Iogurt

**14**

Pasta al pesto

Lluç al forn amb enciam i olives

Fruita

**8**

Amanida de pasta (pasta, tomàquet, pastanaga i olives)

Seitons al forn amb enciam i blat de moro

Fruita

**9**

Arròs a la cassola amb verdures

Truita a la francesa amb pastanaga ratllada

Fruita

**10**

Mongetes blanques amb tomàquet i ceba

Gall dindi guisat amb daus de patata

Fruita

**11**

Crema de pastanaga i porro

Maires a l'andalusa amb enciam i tomàquet

Fruita

**15**

Humus de cigrons amb bastons de cogombre i pastanaga

Tofu guisat amb salsa de bolets  
Iogurt

**16 dia proteïna vegetal**

Gaspatxo

Espirals de pasta amb blat de moro, olives, llenties i pastanaga  
Fruita

**17**

Paella de verdures

Rèmol guisat al forn amb tomàquet i ceba

Fruita

**18**

Bledes amb patates

Pizza de pollastre

Fruita

**21**

Vichyssoise tibia de porro i carbassó

Caçó al forn amb patata al caliu

Fruita

**22 DINAR CATALÀ DE FESTA MAJOR**

Amanida d'estiu amb salseta d'all i julivert (pasta, enciam, tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i formatge)

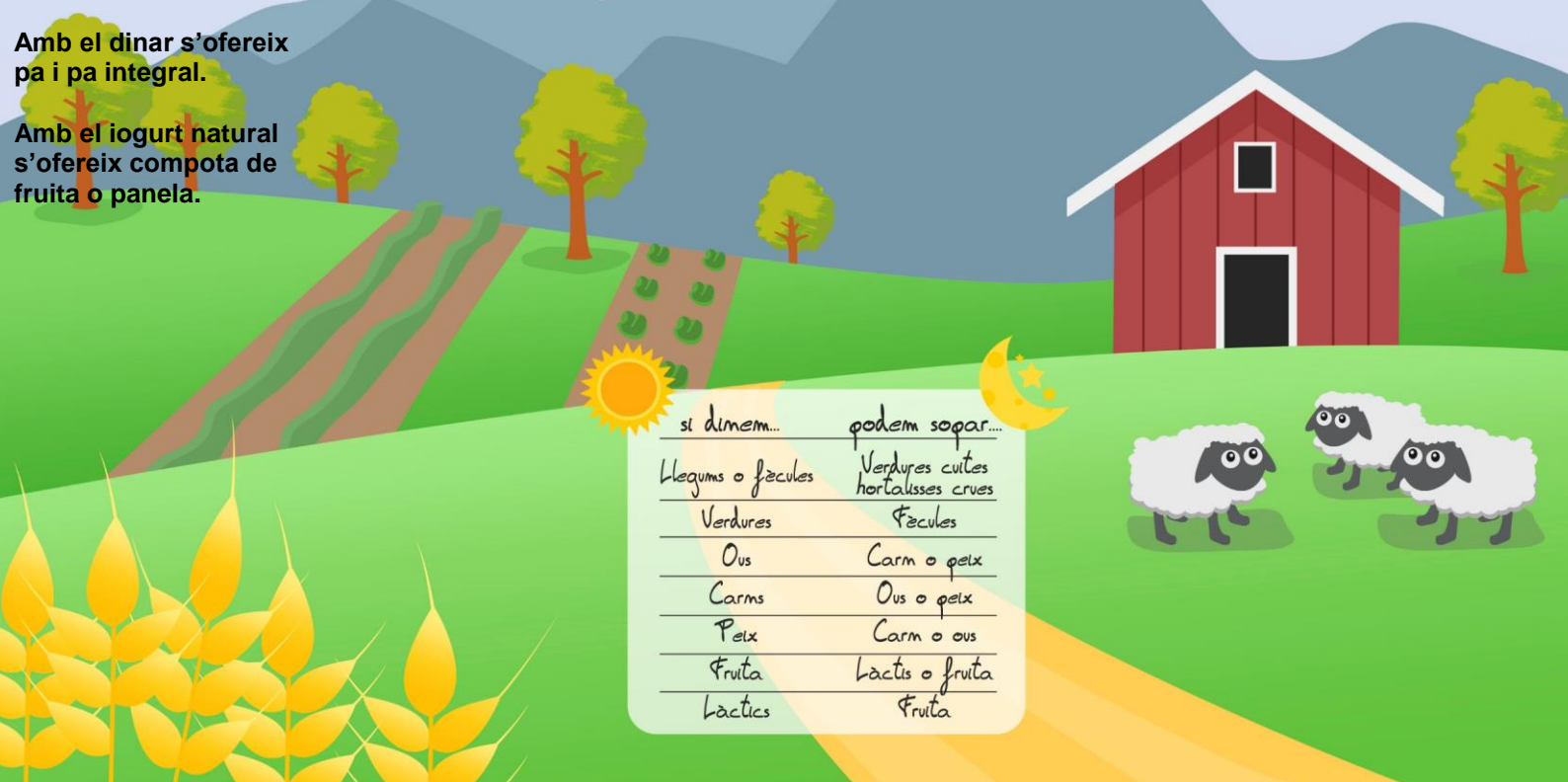
Salsitxa vegetal amb seques i pa amb tomàquet  
Batut de síndria

*BONES VACANCES!*

Amb el dinar s'ofereix pa i pa integral.

Amb el iogurt natural s'ofereix compota de fruita o panela.

si dinem...	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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES


**Coordinació del servei:** Marta López  
[espaimigdiagrambella@gmail.com](mailto:espaimigdiagrambella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé  
658.812.516 (10-17.30h)

**Administració:** Mónica Córcoles  
93 357 35 19 / 651 181 244 (9 -16h)

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

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

 [viu\\_dinamic](https://www.instagram.com/viu_dinamic)

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

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





### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**31 maig**

Pasta amb salsa de pastanaga i ceba

Seità guisat al forn amb pèsols

Fruita

**1 dia proteïna vegetal**

Arròs amb salsa de tomàquet

Cigrons saltats amb espinacs

Fruita

**2**

Crema tibia de verdures

Mandonguilles mixtes a la jardineria amb daus de patata

Fruita

**3**

Mongeta tendra, pastanaga i coliflor

Pernilets de pollastre a la cassola

logurt

**4**

Llenties sofregides amb porro i carbassó

Tofu saltat amb all i julivert amb enciam i tomàquet

Fruita

**7 comença la JORNADA CONTINUADA**

Sofregit de mongeta tendra amb carbassa i ceba

Hamburguesa de vedella amb enciam i olives logurt

**8**

Amanida de pasta (pasta, tomàquet, pastanaga i olives) Tomàquet farcit de llenties al forn

Fruita

**15**

**9**

Arròs a la cassola amb verdures

Truita a la francesa amb pastanaga ratllada

Fruita

**10**

Mongetes blanques amb tomàquet i ceba

Gall dindi guisat amb daus de patata

Fruita

**11**

Crema de pastanaga i porro

Tofu arrebossat amb enciam i tomàquet

Fruita

**14**

Pasta al pesto

Seità al forn amb enciam i olives

Fruita

Hummus de cigrons amb bastons de cogombre i pastanaga

Cap de llom guisat amb salsa de bolets logurt

**16 dia proteïna vegetal**

Gaspatxo

Espirals de pasta amb blat de moro, olives, llenties i pastanaga Fruita

**17**

Paella de verdures

Hamburguesa vegetal tomàquet amanit

Fruita

**18**

Bledes amb patates

Pizza de pollastre

Fruita

**21**

Vichyssoise tibia de porro i carbassó

Seità al forn amb patata al caliu

Fruita

**22 DINAR CATALÀ DE FESTA MAJOR**

Amanida d'estiu amb salseta d'all i julivert (pasta, enciam, tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i formatge)

Botifarra amb seques i pa amb tomàquet Batut de síndria

*BONES VACANCES!*

Amb el dinar s'ofereix pa i pa integral.

Amb el iogurt natural s'ofereix compota de fruita o panela.

**Coordinació del servei:** Marta López  
[espaimigdiagrambella@gmail.com](mailto:espaimigdiagrambella@gmail.com)

**Supervisió del servei:** Laia Grangé  
658.812.516 (10-17.30h)

**Administració:** Mónica Córcoles  
93 357 35 19 / 651 181 244 (9 - 16h)

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

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



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

viu\_dinamic

espaimigdiagrambella

## *MENÚ CATALÀ DE FESTA MAJOR*

### *ESPAI MIGDIA LA MAR BELLA, 22 JUNY 2021*

A Catalunya, cada estiu (en època sense Covid) molts pobles tenen la seva pròpia festa major i s'aprofiten els dies de bonança i vacances de molta gent per trobar-se a petites i grans viles i celebrar l'estiu en comunitat durant uns quants dies i nits.

Normalment es fan actes de cultura popular com cercaviles, correfocs, balls de bastons, gegants o castells. Cada vila té els seus propis concursos i balls amb orquestra, xocolatades o activitats per la canalla. Habitualment, a les viles petites, s'hi fa un dinar o sopar de germanor, en que tothom porta de casa un plat ja preparat per compartir amb la resta o es fa menjar per tothom que hi participi i que pugui agradar a la majoria.



L'últim dia de curs, celebrarem la festa major de La Mar Bella amb alguns plats i ingredients que no poden faltar a qualsevol àpat de festa major!

#### 1r Plat: Amanida d'estiu amb salseta d'all i julivert

##### *Ingredients:*

- *Espirals de pasta*
- *Enciam*
- *Tomàquets cirerol*
- *Olives verdes i negres*
- *Pastanaga*
- *Blat de moro*
- *Formatge en daus / tofu en daus (menú vegà o no lacti)*
- *alls*
- *julivert*
- *Sal*
- *Oli d'oliva*



##### *PREPARACIÓ:*

1. *Bullim la pasta.*
2. *Tallem la pastanaga, les olives, l'enciam i els tomàquets cirerols i ho posem tot en un recipient.*
3. *Afegim a la barreja blat de moro i trossos de formatge o tofu.*
4. *Piquem ben petits els alls i julivert, afegim oli d'oliva i sal i ho barregem amb la batedora*

## 2n Plat: Botifarra amb seques i pa amb tomàquet

### Ingredients:

- Botifarra
- Sal
- Oli d'oliva
- Mongetes seques
- Opcional: pebre vermell dolç
- Pa
- Tomàquet



### PREPARACIÓ:

1. Fem la botifarra al forn (opció de salsitxa vegetal)
2. Coem les mongetes blanques i un cop fetes les passem per la paella, salant-les i, si volem, afegint un polsim de pebre vermell dolç.
3. Ho acompanyarem amb pa amb tomàquet que faran els i les pròpies infants.

## Postre: Batut de síndria

### Ingredients cada 2 persones

- Síndria
- 1 iogurt natural
- 1 cullerada de mel
- Opcional: llimona



### PREPARACIÓ:

1. Tallem la síndria
2. Afegim el iogurt i la mel i batem (opcional: se li pot afegir un raig de llimona)
3. Desem a la nevera perquè estigui ben fred i ho servim en got

