

Avui No Cuino Càtering Casal: Menú juliol i agost

Avui no Cuino Espai Gastronòmic SL

RSIPAC: 50.06640/CAT

Dra. Emma Picart Puertas

Medicina familiar i nutrició. Núm.col. 17-4749-1

Dra. Clara Estrany Alsina

Graduada en Nutrició i Dietètica *Núm.Col. 464*

Avui No Cuino Càtering

Servei Respir

- ▶ Fruites, verdures, llegums i pasta ecològics
- ▶ Oli oliva verge per cuinar i amanir
- ▶ Pà no congelat
- ▶ Iogurts de La fageda
- ▶ Aigua mineral embotellada
- ▶ Adaptació dels menús per qüestions mèdiques i/o religioses

Juliol 2021
Casal

RSIPAC:
50.06640/CAT

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
			1 LLenties ECO estofades amb verdures (carbassó,pastanaga, esbergínia i ceba) Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro	2 Espirals ECO amb carbonara vegetal Salsitxes de pollastre amb tomàquet i patata caliu	K.cal:2378 Hidrats(gr) 165,2gr Lípids(gr) 85,2 Proteïnes: 78,1gr
5 Arròs napolitana amb tonyina Truita francesa amb enciam i pastanaga	6 Entremesos variats Lluç a la romana amb puré de patates	7 Macarrons ECO amb tomàquet i formatge ratllat Pollastre ECO rostit amb enciam i blat de moro	8 Crema freda de pèsols i menta Hamburguesa de vedella amb assortiment de tomàquets naturals	9 Amanida de mongeta tendre (tomàquet, tonyina i ou dur) Cordon Blue de gall d'indi amb varietat d'encima	K.cal:2401 Hidrats(gr) 167 Lípids(gr) 89 Proteïnes: 79,3gr
12 Lasanya de verdures casolana Filet de llenguado al forn amb patates	13 Llenties ECO estofades amb verdures (carbassó,pastanaga, esbergínia i ceba) Pollastre ECO al forn amb tomàquet al forn	14 Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Truita de verdures i variat d'enciams (enciam, lollo rosso i escarola)	15 Amanida de mongeta tendre (tomàquet, ou dur, olives sense pinyol i tonyina) Botifarra planxa i mesclum (enciam, lollo rosso i escarola)	16 Espirals ECO amb salsa tomàquet i formatge ratllat Croquetes de pernil amb variat d'enciams	K.cal:2398 Hidrats(gr) 166 Lípids(gr) 89,2 Proteïnes: 82,0gr
19 Crema freda de carbassó i mascarpone Mandonguilles de gall d'indi amb patates amb patates	20 Mongeta tendre amb patata i pastanaga al vapor Salsitxes amb tomàquet i chips	21 Cigrons ECO saltats amb tomàquet i pernillet Pit d'epollastre ECO arrebosat amb variat d'enciams (enciam, lollo rosso i escarola)	22 Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Truita de patates i mesclum (enciam, lollo rosso i escarola)	23 Penne ECO a la carbonara Llenguado amb pèsols	K.cal: 2396 Hidrats(gr) 167,6 Lípids(gr) 89,1gr Proteïnes: 81,3gr
26 LLlenties ECO estofades amb verdures (carbassó,pastanaga, esbergínia i ceba) Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro	27 Espirals ECO amb salsa tomàquet i formatge ratllat Bastonets de lluç amb variat d'enciams	28 Amanida de pèsols i tonyina Truita de carbassó i encima i pastanaga ratllada	29 Crema freda de tomàquet i formatge Hamburgueses de vedella amb patata caliu	30 Arròs napolitana amb tonyina Pollastre ECO a la llimona i encima i tomàquet	K.cal:2380 Hidrats(gr) 166 Lípids(gr) 87,3 Proteïnes: 75,1gr
Fruita del temps ECO	Fruita del temps ECO	Fruita del temps ECO	Fruita del temps ECO	Làctic o postre cassolà	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
2 Crema freda de carbassó i mascarpone Mandonguilles de peix amb salsa marinera (pastanaga i pèsols)	3 Mongeta tendre amb patata al vapor Canelons gratinats	4 Cigrons ECO saltats amb pernillet Pit de pollastre ECO amb salsa teriyaki i basmati	5 Fideuà Truita de patates i mesclum (enciam, lollo rosso i escarola)	6 Espirals de colors ECO a la carbonara Croquetes de bacallà amb pure de patates	K.cal: 2396 Hidrats(gr) 167,6 Lípids(gr) 89,1gr Proteïnes: 81,3gr
9 Arròs napolitana amb tonyina Truita francesa amb enciam i pastanaga	10 Llenties ECO amb verdures Lluç a la romana amb puré de patates	11 Macarrons ECO amb tomàquet i formatge ratllat Pernilets de Pollastre ECO rostit amb enciam i blat de moro	12 Amanida campera Hamburguesa de vedella amb assortiment de tomàquets naturals	13 Amanida Nicoise (mongeta tendre, tomàquet, tonyina i ou dur) Cordon Blue de gall d'indi amb varietat d'enciam	K.cal:2401 Hidrats(gr) 167 Lípids(gr) 89 Proteïnes: 79,3gr
16 Verdures de temporada al vapor Arròs a la cubana	17 Carbassó farcit amb pollastre ECO Filet de gall amb salsa de porro i patates amb mantega	18 Amanida de pasta ECO Pernilets de pollastre ECO al curry	19 Empedrat de cigrons ECO Pastís de carn amb amanida	20 Paella Canelons	K.cal:2487 Hidrats(gr) 169 Lípids(gr) 89,7 Proteïnes: 80,4gr
23 Arròs tres delícies Truita de patata amb amanida	24 Llenties ECO amb verdures Mandonguilles de peix amb salsa marinera	25 Macarrons ECO amb tomàquet i formatge ratllat Pernilets de Pollastre ECO rostit verdures	26 Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb amanida	27 Pastís fred de verdures Croquetes de rostit amb patates Avui no cuino	K.cal:2395 Hidrats(gr) 166 Lípids(gr) 88,7 Proteïnes: 78,6gr
30 Arròs napolitana amb tonyina Truita francesa amb enciam i pastanaga	31 Llenties ECO amb verdures Lluç a la romana amb puré de patates				
Fruita del temps ECO	Fruita del temps ECO	Fruita del temps ECO	Fruita del temps ECO	Làctic o postre cassolà	