



ENDER CONSELL

FEBRER
2018

DE NADAL A CARNAVAL, SET SETMANES PER IGUAL

El carnestoltes és una festa que té uns orígens molt llunyans, ja que en el temps dels grecs i romans es feien unes celebracions, per aquesta època de l'any, en honor als Déus.

I a la nostra cultura, influenciada per la tradició cristiana, la festa de carnaval es defineix com el període just abans d'entrar a la Quaresma. Per això, just abans de començar 40 dies d'abstinència, sacrifici, repressió i dejú, seguit de la Setmana Santa, calia celebrar-ho amb unes festes esbojarrades amb molta diversió.

El divendres normalment és el dia que arriba el Carnestoltes i llegeix el pregó per anunciar l'inici de les festes on "tot està permès". El senyor Carnestoltes serà el rei de les festes i ell marcarà les normes, on les disfresses i comparses són les protagonistes.

Els menjars típics de Carnaval són la truita de botifarra, la botifarra d'ou i la coca de llardons. I per poder compensar aquest menjar tan greixós que no faltin les maduixes que comencem a gaudir el mes de febrer o les pomes, peres, kiwis, taronges o plàtans que són fruites boníssimes d'aquest mes.

Dilluns 5

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
Estofat de vedella amb xampinyons
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Salmó al papillote amb patates i verdures
logurt

Dimarts 6

Paella de verdures
Lluç arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps
Truita paisana amb patates i verdures
logurt

Dimecres 7

Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
Llom a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps
Coliflor saltada
Llom a la planxa amb pisto de verdures
Mató i mel

Dijous 1

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Quiché cassolana d'ou i verdures
logurt

Divendres 2

Purè de verdures
Pollastre arrebossat amb patates dau
Fruita del temps
Graella de verdures
Bistec a la planxa amb bolets
Batut de fruita i iogurt casolà

Dijous 8

Sopa amb pistons
Truita de botifarra d'ou amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps
Crema de carbassa
Gall dindi al planxa amb patates dau
logurt

Divendres 9

Espaguetis amb tomàquet i formatge
Pollastre rostit amb patates xips
Crema de xocolata

Dilluns 12



DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

Dimarts 13

Crema de carbassó
Croquetes de rostit amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Pèsols amb patates
Ous al forn amb pisto de verdures
Quesir

Dimecres 14

Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga)
Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)
Fruita del temps
Quinoa amb verdures
Bistec de vedella a la planxa amb arròs integral
logurt

Dijous 15

Macarrons amb sofregit de tomàquet
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
logurt
Wok d'arròs amb verdures
Llom en adob amb pebrots
Fruita del temps

Divendres 16

Arròs amb sofregit de tomàquet
Pit de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps
Mix de verdures gratinades
Peixet a la llimona amb patates dau
logurt

Dilluns 19

Espirals carbonara (nata, ceba i bacó)
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Crep de pollastre i formatge amb amanida
logurt

Dimarts 20

Llenties estofades amb patata i verdures (porro, pastanaga i ceba)
Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
logurt
Arròs saltat amb verdures
Salsitxes de porc amb tomàquet amanit
Macedònia

Dimecres 21

Crema de verdures de temporada
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita del temps
Sopa de tomàquet
Quinoa amb verdures, tires de vedella i sèsam
logurt

Dijous 22

Sopa amb galets
Llom al forn amb samfaina (pebrot verd, pebrot vermell, albergínia i tomàquet)
Fruita del temps
Amanida tèbia amb carbassa i formatge
Torrada de pa amb tomàquet i truita francesa
logurt

Divendres 23

Arròs a la cubana (sofregit de tomàquet i ou dur)
Limanda arrebossada amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, formatge, tomàquet i enciam
logurt

Dilluns 26

Purè de carbassa i pastanaga
Canelons rossini gratinats
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Sopa de peix amb fideus
Llom a la planxa amb escalivada
logurt

Dimarts 27

Espaguetis amb sofregit de tomàquet
Halibut a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps
Bledes amb patates
Croquetes casolanes amb amanida
logurt

Dimecres 28

Sopa de peix amb fideus
Cuixa de pollastre rostida amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt
Broqueta de pollastre amb verdures i patata
Fruita del temps

