



*alimenta la terra vida solidàriament  
alimenta tu vida solidàriamente  
enrich your life by helping others*

Novament tenim la satisfacció de compartir amb tots vosaltres que hem renovat l'acreditació **AMED**, conforme promovem i implementem la dieta mediterrània als nostres menús. Aquest és un programa de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya que té com a objectiu promoure l'alimentació mediterrània com a model d'alimentació saludable en l'entorn de la restauració col·lectiva.



## Menú Basal Arenal

*Dilluns*

7

*Dimarts*

8

*Dimecres*

9

*Dijous*

10

*Divendres*

11

<p><b>VACANCES</b></p>	<p>Macarrons BIO amb salsa pesto</p> <p>Salmó al forn amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema Cal Tudela amb patata</p> <p>Llenties casolanes estofades (carbassó, pastanaga, ceba, tomàquet)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrot, brou vegetal)</p> <p>Pollastre amb prunes i orellanes</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Bròquil amb patates</p> <p>Llom arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i col)</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
<p>Carbassó, pastanaga i patata ofegats</p> <p>Estofat de gall dindi (ceba, tomàquet i xampinyons)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb pèsols, pernil dolç i pastanaga</p> <p>Lluç al forn i graellada de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Guisat de cigrons amb verdures (cigrons, ceba, pebrot i tomàquet)</p> <p>Truita d'espinaacs i patata amb amanida (enciam i blat de moro)</p> <p>logurt</p>	<p>Fusilli BIO napolitana (porro, tomàquet, carbassó, pebrot i formatge)</p> <p>Pollastre rostit amb amanida (enciam, cogombre i blat de moro)</p> <p>Pinya en el seu suc</p>	<p>Crema de pastanagues, patata i porro (pastanaga, patata, porro, brou vegetal)</p> <p>Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida (enciam, col i tomàquet)</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>
<p>Verdures Cal Tudela amb patata</p> <p>Botifarra de porc i amanida (enciam, pastanaga i espinaacs)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Brou casolà amb trossets de verdura, cigrons i fideus (brou d'au i vedella, pastanaga, ceba, carbassó)</p> <p>Pollastre guisat amb verdures (pèsols, pebrot i ceba)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all)</p> <p>Peix fresc de llotja al forn amb amanida (enciam, col lombarda i olives verdes)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porro i patata</p> <p>Llenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)</p> <p>logurt</p>	<p>Macarrons BIO amb salsa xampinyons triturada</p> <p>Truita de pernil dolç i amanida (tomàquet i olives)</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	
<p>Mongeta verda, pastanaga, pernil dolç i ou dur</p> <p>Fideuà (calamar, musclos i potón)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa, moniato i ceba (brou vegetal, carbassa, boniato i ceba)</p> <p>Hamburguesa de vedella amb salsa de tomàquet i ceba picada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Estofat de mongeta blanca amb verdures (mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Truita de patata amb amanida (enciam, espinaacs i blat de moro)</p> <p>logurt</p>	<p>Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet, brou d'au)</p> <p>Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga i espàrregs)</p> <p>Macedònia en el seu suc</p>	



**100%**  
saludable,  
fet a mà  
i solidari

Verdures ecològiques del nostre propi hort "Cal Tudela"  
Ingredients de proximitat i Km 0  
Alimentació Mediterrània i saludable

