



Maig 2017 Menú l'Arenal de Llevant

l'esclat de les flors



El maig és el mes de l'esclat de les flors i de la invasió de colors en el paisatge. Darrerament molts cuiners han començat a incloure en els seus plats flors com un recurs gastronòmic més, a banda de ser un gran element decoratiu. La flor de carbassó, la rosa, el clavell, el pensament, la begònia, la caputxina... són tot de flors comestibles i ben boniques que mica en mica s'han guanyat un lloc en la nostra gastronomia.



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1		2		3		4		5	
		Amanida de farfalle vegetals (pasta, tonyina, blat de moro, pastanaga i tomàquet) Vedella a la jardinera (carbassó, pastanaga, ceba) Fruita de temporada		Empedrat de cigrons (cigrons, olives, tomàquet, blat de moro i tonyina) Salsitxa mixta amb tomàquet al forn Gelats		Brou casolà amb fideus (brou d'au i vedella, verdures i fideus) Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada		Verdures de temporada saltejades amb patata Truita de pernil dolç i formatge amb amanida Fruita de temporada	
8		9		10		11		12	
Fideus rossejats de mar Sant Jacobs amb amanida Pinya al natural		Risotto amb xampinyons Lluç al forn amb salsa verda i amanida Fruita de temporada		Crema de verdures (carbassa, carbassó, porro, patata, brou de verdures) Hamburguesa de vedella amb ceba, formatge i amanida logurt natural		Mongetes estofades amb verdures (mongetes, ceba, pebrot, patata i tomàquet) Ous durs amb "pisto" Fruita de temporada		Amanida russa (patata, pastanaga, pèsols, mongeta, ou i tonyina) Bacallà a la marinera Fruita de temporada	
15		16		17		18		19	
Amanida de cuscús Estofat de gall d'indi Fruita de temporada		Carbassó a la planxa Paella a la marinera Fruita de temporada		Cigrons amb verdures (cigrons, ceba, pebrot, patates, tomàquet) Truita d'espínacs amb amanida Gelats		Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tonyina olives i blat de moro) Bacallà arrebossat amb amanida Fruita de temporada		Sopa de peix Pizza de tonyina i formatge amb amanida Fruita de temporada	
22		23		24		25		26	
Macarrons amb salsa bolonyesa casolana Pollastre rostit amb amanida Fruita de temporada		Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb xamfaina i amanida Fruita de temporada		Crema de tomàquet i alfàbrega amb crostons Mandonguilles amb samfaina i patata Flam		Mongetes blanques estofades amb patates Truita de pernil i formatge amb amanida Fruita de temporada		Crema de porros amb crostons (porro i patata) Peix fresc de la llotja de Vilanova amb amanida Fruita de temporada	
29		30		31					
Amanida d'arròs (pèsols, olives, pinya i tomàquet) Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada		Crema de pastanagues amb crostons (pastanaga, carbassó, patata, porro) Llom amb salsa de xampinyons Fruita de temporada		Espirals amb salsa de tomàquet casolana Lluç a la marinera logurt natural					

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable



cuinajusta.com