





Juny 2017  
Menú Arenal  
de Llevant

dia mundial del medi ambient! 

El dilluns 5 de juny és el dia mundial del medi ambient i té com a objectiu sensibilitzar-nos respecte de tot allò relacionat amb temes mediambientals i fomentar la cooperació, doncs aquesta és la que garantirà que hom gaudeixi d'un futur més pròsper i segur. El lema d'aquest any és "Connectant la gent amb la natura – en la ciutat i en el camp, des dels pols fins l'equador".



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
						1		2	
						Verdures Cal Tudela		Llenties guisades (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	
						Botifarra de vedella amb amanida		Croquetes de bacallà amb amanida	
						Fruita de temporada		Fruita de temporada	
5		6		7		8		9	
		Amanida de farfalle vegetals (pasta, tonyina, blat de moro, pastanaga i tomàquet)		Empedrat de cigrons (cigrons, olives, tomàquet, blat de moro i tonyina)		Brou casolà amb fideus (brou d'au i vedella, verdures i fideus)		Verdures de temporada saltejades amb patata	
		Vedella a la jardinera (carbassó, pastanaga, ceba)		Salsitxa mixta amb tomàquet al forn		Suprema de salmó al forn amb amanida (cogombre i pastanaga)		Truita de pernil dolç i formatge amb amanida	
		Fruita de temporada		Gelat		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
12		13		14		15		16	
Fideus rossejats de mar		Risotto amb xampinyons		Crema de verdures (carbassa, carbassó, porro, patata, brou de verdures)		Mongetes estofades amb verdures (mongetes, ceba, pebrot, patata i tomàquet)		Amanida russa (patata, pastanaga, pèsols, mongeta, ou i tonyina)	
Sant Jacobs amb amanida		Lluç al forn amb salsa verda i amanida		Hamburguesa de vedella amb ceba, formatge i amanida		Ous durs amb "pisto"		Peix fresc de la llotja de Vilanova amb amanida	
Pinya al natural		Fruita de temporada		logurt natural		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
19		20		21		22		23	
Amanida de cuscús		Carbassó a la planxa							
Estofat de gall d'indi		Paella a la marinera							
Fruita de temporada		Fruita de temporada							

- 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