BASAL

MENÚ
GENER 2026

montiba

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		3	8 · Espirals amb salsa napolitana i formatge ratllat · Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	9 · Llenties estofades amb hortalisses · Truita de patata amb enciam i remolatxa · Fruita de temporada
12 · Arròs amb tomàquet · Fogoner al forn a la llimona acompanyat d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada	13 · Pèsols saltejats amb pernil · Cuixetes de pollastre al forn amb patata panadera · logurt natural	14 · Sopa de pistons · Truita de carbassó i ceba amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	15 · Crema de carbassó · Lasanya casolana de carn · Fruita de temporada	16 · Patata amb bròquil · Daus de gall dindi a les fines herbes amb enciam i olives · Fruita de temporada
19 · Macarrons amb salsa de xampinyons · Truita francesa amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada	20 · Crema de carbassa · Estofat de pollastre a la jardinera · Fruita de temporada	21 · Espinacs amb patata · Llom arrebossat amb tomàquet amanit i cogombre · Fruita de temporada	22 · Paella de verdures · Cuetes de rap al forn amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	23 · Cigrons estofats amb verdures · Hamburguesa amb patates fregides · logurt natural
26 · Patata i mongeta verda · Cuixetes de pollastre amb herbes provençals i verduretes · Fruita de temporada	27 · Escudella (sopa de brou amb pasta) · Carn d'olla amb verduretes i cigrons · logurt de maduixa	28 · Estofat de mongetes blanques amb hortalisses · Truita de pernil dolç amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	29 · Crema de verdures · Gall dindi morú amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	30 · Arròs amb verduretes i salsa de soja · Gallineta a l'andalusa amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!