

# MENÚ ESTIU 2019

FROX ESPORTIU

m-penta  
Càtering

Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
SANT JOAN	Macarrons a la napolitana Croquetes amb enciam i pastanaga Fruita	Arròs amb tomàquet Pollastre al forn Fruita	Amanida de pasta Lluç al forn amb guarnició (daus de patata) Fruita	Arròs tres delícies Salsitxes de porc amb tomàquet amanit logurt de la Fageda
Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Arròs amb tomàquet Peix blanc al forn Fruita	Amanida italiana Pit de gall d'indi amb salsa de formatges i xips Fruita	Verdura al vapor Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida d'arròs Truita de patates amb enciam logurt de la Fageda	Llacets amb oli d'oliva i parmesà Mandonguilles a la cassola Fruita
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Macarrons amb tomàquet i alfàbrega Pollastre rostit amb guarnició Fruita	Purè de patata gratinat Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita	Amanida de lleties amb arròs Bacallà a la llauna amb guarnició (xips) Fruita	Pasta margarita, tonyina i ou dur Gall dindi a l'allet Fruita	Mongeta tendra i patata Llibrets de llom casolans amb enciam logurt de la Fageda
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Arròs estil oriental Pollastre al forn amb tomàquet amanit Fruita	Llacets a la carbonara Lluç a la romana amb guarnició (xips) Fruita	Amanida d'arròs i llegum Truita de patates amb amanida Fruita	Amanida d'espirls Bolífarra de Vic amb enciam logurt de la Fageda	Verdura al vapor Vedella rostida al forn Fruita
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs tres delícies Peix blanc al forn amb llit de tomàquet Fruita	Macarrons napolitana Truita de patata i ceba amb amanida Fruita	Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb guarnició Fruita	Amanida de patata Croquetes de rostit amb enciam i pastanaga Fruita	MENÚ DE COMIAT Vermut (xips variades, olives) Hamburguesa completa amb panet, salsetes Postres especials
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous 1	Divendres 2
Arròs a la cubana Gall dindi al forn Fruita	Amanida de lleties Truita de patates amb enciam Fruita	Espirals amb crema de formatges Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita	Amanida d'arròs Lluç al forn amb guarnició logurt de la Fageda	Ensaladilla russa Mandonguilles a la cassola Fruita

En el menú no hi ha precuinats (excepte les croquetes). Tots els plats són d'elaboració pròpia.

És un menú ric en hidrats per aportar l'energia necessària per afrontar el casal/estada.

Les fruites, en funció de l'estacionalitat i la disponibilitat, són: de temporada, proximitat, ecològiques o de producció integrada.

El pollastre és groc català, criat a granges catalanes i alimentat a base de cereals.

Les carns provenen de les granges de la Cooperativa de Vic. El porc és racça Duroc, que té una carn de més qualitat.

RSIPAC: 26.06542/CAT

[www.mpenta.net](http://www.mpenta.net) | [info@mpenta.net](mailto:info@mpenta.net) | 93 867 05 48