caserco
El Càtering de Vilanova

**CATERING CASERCO, SL**
C/ Solicrup, 10, nau 9 · Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 814 40 77 · NIF B-64188535

# CICLE TARDOR-HIVERN · 8 SETMANES

**Setmanes 1-4**

| DIA | SETMANA 1 | SETMANA 2 | SETMANA 3 | SETMANA 4 |
|---|---|---|---|---|
| **DILLUNS** | **1r:** Sopa minestrone [A: G]<br>**2n:** Filet de lluç al forn [A: P]<br>**Guarnició:** Amanida d'enciam i tomàquet<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat | **1r:** Crema de carbassa sense làctic<br>**2n:** Mongetes blanques saltejades amb verdures<br>**Guarnició:** Amanida d'enciam i pastanaga<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat | **1r:** Macarrons integrals a la napolitana [A: G]<br>**2n:** Suprema de llenguado al forn amb tomàquet al forn [A: P]<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat | **1r:** Trinxat de patata i col<br>**2n:** Botifarra amb albergínia al forn [A: SU]<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat |
| **DIMARTS** | **1r:** Arròs amb tomàquet<br>**2n:** Truita de carbassó [A: O]<br>**Guarnició:** Amanida de cogombre i pastanaga<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat | **1r:** Mongeta verda amb patata al vapor<br>**2n:** Gall dindi rostit amb salsa de tomàquet<br>**Guarnició:** Carbassó al forn<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat | **1r:** Llenties guisades amb verdures<br>**2n:** Croquetes de carn d'olla [A: G,L]<br>**Guarnició:** Amanida d'enciam i pastanaga<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat | **1r:** Arròs amb tomàquet<br>**2n:** Truita de patata i ceba [A: O]<br>**Guarnició:** Amanida de col llombarda i pastanaga<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat |
| **DIMECRES** | **1r:** Llenties guisades amb verdures<br>**2n:** Pollastre rostit amb salsa de poma [A: G]<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat | **1r:** Espaguetis amb tomàquet [A: G]<br>**2n:** Bacallà al forn amb all i julivert [A: P]<br>**Guarnició:** Amanida d'enciam i tomàquet<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat | **1r:** Arròs tres delícies [A: O]<br>**2n:** Pollastre rostit amb ceba i pastanaga<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat | **1r:** Sopa minestrone [A: G]<br>**2n:** Mongetes blanques saltejades amb verdures<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat |
| **DIJOUS** | **1r:** Crema de carbassó sense làctic<br>**2n:** Carbonada de vedella [A: G]<br>**Guarnició:** Bolets i pèsols<br>**Postres:** Iogurt natural sense sucre [A: L] | **1r:** Cigrons amb verdures<br>**2n:** Truita francesa [A: O]<br>**Guarnició:** Amanida de pastanaga i olives<br>**Postres:** Iogurt natural sense sucre [A: L] | **1r:** Minestra de verdures amb patata<br>**2n:** Truita de formatge [A:L,O]<br>**Guarnició:** Amanida de tomàquet<br>**Postres:** Flam [A:L,O] | **1r:** Fideus integrals a la cassola amb verdures [A: G]<br>**2n:** Lluç al forn amb amanida [A: P]<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat |
| **DIVENDRES** | **1r:** Estofat de cigrons amb verdures<br>**2n:** Hamburguesa vegetal [A: G,L,O,S]<br>**Guarnició:** Amanida de tomàquet i olives<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat | **1r:** Coliflor i patata gratinada [A: L]<br>**2n:** Pollastre a la llimona<br>**Guarnició:** Moniato rostida<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat | **1r:** Sopa de peix amb fideus [A: G,P]<br>**2n:** Llom de porc magre al forn<br>**Guarnició:** Bolets saltejats<br>**Postres:** Fruita de temporada i proximitat | **1r:** Crema de cigrons<br>**2n:** Pollastre rostit amb pastanaga i ceba al forn<br>**Postres:** Iogurt natural sense sucre [A: L] |

**Dilluns, dimecres i divendres: pa integral [A: G] · Dimarts i dijous: pa [A: G] · Cada dia: aigua com a única beguda · Oli d'oliva verge per amanir · Sal iodada en quantitat reduïda**

**Llegenda dels 14 al·lèrgens de declaració obligatòria**
G · Cereals amb gluten C · Crustacis O · Ous P · Peix CAC · Cacauets SO · Soja L · Llet (inclosa lactosa)
F · Fruits de closca A · Api M · Mostassa S · Sèsam SU · Sulfits TRA · Tramussos MO · Mol·luscs

Menú revisat per Núria Duran Martí,
dietista-nutricionista col·legida CAT000833

caserco
El Càtering de Vilanova

**CATERING CASERCO, SL**
C/ Solicrup, 10, nau 9 · Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 814 40 77 · NIF B-64188535

# SUGGERIMENTS DE SOPARS- Complementaris respecte el dinar

**Tardor-Hivern · Setmanes 1-4**

| DIA | SETMANA 1 | SETMANA 2 | SETMANA 3 | SETMANA 4 |
|---|---|---|---|---|
| **DILLUNS** | Amanida variada de mesclum + truita francesa + iogurt o quefir natural | Crema de carbassó + truita de patata + fruita de temporada i proximitat | Crema de verdures + remenat de xampinyons + iogurt o quefir natural | Sopa minestrone amb ou d'ur + fruita de temporada i proximitat |
| **DIMARTS** | Sopa de verdures + gall d'indi al forn + fruita de temporada i proximitat | Sopa de fideus + peix blanc al forn / planxa + fruita de temporada i proximitat | Arròs amb verdures + peix + fruita de temporada i proximitat | Verdura al vapor + gall d'indi + fruita de temporada i proximitat |
| **DIMECRES** | Crema de verdures + hummus amb pa integral | Sopa de verdures + truita francesa + fruita de temporada i proximitat | Sopa de pistons + hamburguesa vegetal + fruita de temporada i proximitat | Amanida de variada + peix arrebossat + fruita de temporada i proximitat |
| **DIJOUS** | Sopa de fideus + peix blau al forn + iogurt o quefir natural | Verdura al vapor + pollastre al forn + fruita de temporada i proximitat | Amanida variada de mesclum + torrada amb tonyina + fruita de temporada i proximitat | Pèsols saltejats + hummus amb pa integral + fruita de temporada i proximitat |
| **DIVENDRES** | Amanida de tomàquet, cogombre i formatge fresc + bunyols de bacallà + fruita de temporada i proximitat | Amanida de llenties amb hortalisses + iogurt o quefir natural | Crema de porró + truita francesa + mató amb mel | *Fajita* de verdures amb mozzarella + fruita de temporada i proximitat |

Orientacions generals: ajustar les quantitats a l'edat i la gana; oferir aigua; prioritzar aliments frescos i evitar repetir al sopar la mateixa font proteica del dinar.

**Llegenda dels 14 al·lèrgens de declaració obligatòria**
G · Cereals amb gluten C · Crustacis O · Ous P · Peix CAC · Cacauets SO · Soja L · Llet (inclosa lactosa)
F · Fruits de closca A · Api M · Mostassa S · Sèsam SU · Sulfits TRA · Tramussos MO · Mol·luscs

Menú revisat per Núria Duran Martí,
dietista-nutricionista col·legida CAT000833