

Novembre 2016

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 FESTIU	2 Espagueti a la napolitana Truita de pernil dolç amb amanida d'enciams i sèsam torrat	3 Trinxat de mongeta tendra i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i llavors	4 Sopa de peix amb arròs Peix de mercat amb patata panadera
7 Espirals amb salsa de coliflor i formatge gratinat Salsitxes al forn amb all i julivert amb amanida d'enciams i olives	8 Crema de cigrons Truita de patata amb amanida d'enciams i remolatxa	9 Arròs tres delícies (truita, pernil dolç i pastanaga) Estofat de patata i vedella	10 Crema de moniato, carbassa i porro Escalopa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet	11 Fideus a la cassola amb verdures Peix de mercat amb amanida d'enciams i pipes de gira-sol
14 Arròs amb tomàquet Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida d'enciams amb pipes de carbassa	15 Trinxat de col i patata Hamburguesa de vedella amb patates xips	16 Mongetes estofades amb verdures Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i pastanaga	17 Espagueti amb pesto de bledes Peix de mercat amb ceba i tomàquet al forn	18 Sopa de ceba amb pa torrat Gall d'indi arrebossat amb amanida d'enciams i nap
21 Macarrons a la norma (albergínia, mozzarella i tomàquet) Costella de porc al forn amb amanida d'enciams i sèsam torrat	22 Crema de coliflor Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives	23 Crema de carbassa i porro Fricandó amb cus cus integral	24 Escudella (sopa de caldo amb galets) Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota)	25 Arròs a la cassola amb verdures Peix de mercat amb patates fregides
28 Espirals amb oli d'oliva i grana padano Truita de calçots amb amanida d'enciams i germinats	29 Pastís de carn Croquetes de xampinyó amb amanida d'enciams i pastanaga	30 Crema de lenties Roastbeef amb amanida d'enciams i pipes de gira-sol		



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre, a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gaire bé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: cogombre, tomàquet, pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruita del temps	iogurt amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	-----------------------	------------------	------------------	------------------

Peixos d'octubre

Bacallà



Propietats nutritives del bacallà:

El bacallà és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). La seva carn és rica en proteïnes d'elevat valor biològic. Els seu contingut de vitamina A el fa especialment apropiat en els períodes de creixement.

Corbina



Propietats nutritives de la corbina:

La corbina és un peix blanc ric en vitamines i minerals essencials i molt baix en greix. Destaquen les vitamines B1, B2 i C i entre els minerals el fòsfor, ferro, calci i zinc.

Salmó



Propietats nutritives del salmó:

El salmó és un peix blau ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). Són importants les seves vitamines del grup B com B2, B3, B6 i B12. La riquesa en greix d'aquest peix fa que contingui quantitats interessants d'algunes vitamines liposolubles com la A i la D.

Lluç



Propietats nutritives del lluç:

El lluç és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en proteïnes d'elevat valor biològic. Destaca el seu contingut en vitamines del grup B (B1, B2, B3, B9, B12). Aquestes vitamines permeten l'aprofitament dels nutrients energètics.