

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



5		6	7	8	9
FESTIU		Espaguetis a la napolitana	Amanida de lleties amb mató i germinats	Crema de verdures	Arròs amb verdures
		Truita de carbassó amb amanida d'enciams amb pastanaga i tomàquet	Cuixa de pollastre al forn amb patates panadera	Pastis de patata i tonyina	Peix de mercat amb amanida d'enciams amb cogombre i llavors
12	13	14	15	16	
Sopa de verdures amb pasta	Empedrat de mongetes	Crema de verdures	Arròs amb tomàquet	Amanida russa	
Llom rostit amb amanida d'enciams amb olives	Truita de formatge amb amanida d'enciams amb cogombre i olives	Lasanya de carn	Croquetes de mill amanida d'enciams amb pipes de carbassa	Peix de mercat amb amanida d'enciams amb pastanaga i llavors	
19	20	21			
Macarrons a la napolitana	Mongeta verda amb patata	Pica Pica (olives, patates, ganxitos, amanida de tomàquet)			
Truita de patates amb amanida d'enciams, cogombre i tomàquet	Empedrat de cigrons	Pizza de pernil/trinaranjus/gelat			

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: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruita del temps	logurt amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	-----------------------	------------------	------------------	------------------

Peixos maig

Bastina



Propietats nutritives de la bastina:

La bastina és un peix de color marró més fosc a les vores i més clar al centre, amb taques cares a tot el llom i de color blanc. És un peix molt nutritiu.

Escamarlà



Propietats nutritives de l'escamarlà:

L'escamarlà és un marisc ric en vitamina B5 i B3.

Sèpia



Propietats nutritives de la sèpia:

La sèpia és un aliment ric en iode, ferro, proteïnes, calci, potassi i zinc entre d'altres.

Tonyina



Propietats nutritives de la tonyina:

La tonyina és un peix blau ric en àcids greixos omega 3. Conté vitamines del grup B i en destaquen la B2, B3, B6 i B12. Aquestes permeten l'aprofitament dels nutrients energètics (hidrats de carboni, greixos i proteïnes).