

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



1	2
Arròs tres delícies	Trinxat de verdures de primavera
Gall dindi al forn amb amanida de tomàquet i cogombre	Peix de mercat amb ceba i tomàquet

5	6	7	8	9
FESTIU	FESTIU	Amanida de lleties amb tonyina	Crema de verdures	Arròs amb verdures
		Truita de carbassó amb patates xips	Cuixa de pollastre al forn amb tomàquet, ceba i cuscus	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	Amanida russa	Arròs amb tomàquet
Llom rostit amb amanida d'enciams amb olives	Truita de formatge amb amanida d'enciams amb cogombre i olives	Lasanya de carn	Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i pipes de carbassa	Peix de mercat amb amanida d'enciams amb pastanaga i llavors

19	20	21
Macarrons a la napolitana	Pica Pica (olives, patates, ganxits, formatge, fuet...)	SORTIDA
Truita de patates amb amanida d'enciams, cogombre i tomàquet	Pizza, trinaranjus i 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

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.

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.

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.

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.