

# Juny 2017

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



				1	2
				Arròs tres delícies	Trinxat de verdures de primavera
				Roastbeef amb amanida de tomàquet i cogombre	Peix de mercat amb ceba i tomàquet
5	6	7	8	9	
"Salmorejo cordobés"	Espaguetis a la napolitana	Amanida de lleties amb mató i germinats	Crema de verdures	Arròs amb verdures	
Estofat de vedella	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 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	Sopa de pollastre amb pasta			
Truita de patates amb amanida d'enciams, cogombre i tomàquet	Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga	Pollastre rostit al forn			

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

## Maira



### Propietats nutritives de la maira:

La maira és un peix blanc amb diferents vitamines del grup B, entre les que destaquen les vitamines B1, B3, B9 i B12. Totes intervenen en nombrosos processos de gran importància funcional.

## 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).