

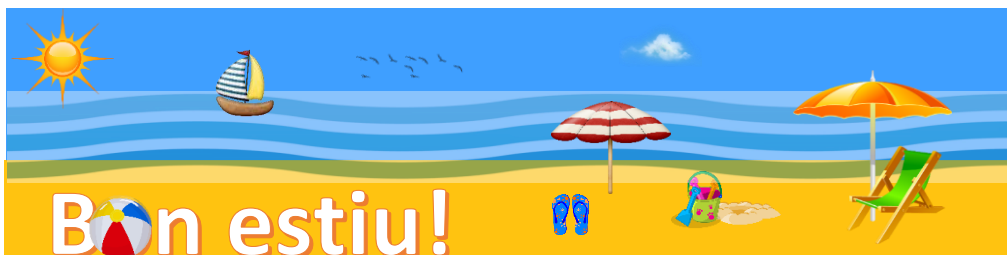
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



5		6		7		8		9	
FESTIU		Espaguetis a la napolitana Truita de carbassó amb amanida d'enciams amb pastanaga i tomàquet		Amanida de lleties amb mató i germinats Ales de pollastre al forn amb patates panadera		Crema de verdures Mandonguilles a la jardinera		FESTIU	
12		13		14		15		16	
Sopa de verdures amb pasta Estofat de gall d'indi		Guisat de mongetes Truita de formatge amb amanida d'enciams amb cogombre i olives		Crema de verdures Espaguetis a la bolonyesa		Amanida de tomàquet amb tonyina Arròs amb costelló		Amanida russa Peix de mercat amb amanida d'enciams amb pastanaga i llavors	
19		20		21					
Macarrons a la napolitana Truita de patates amb amanida d'enciams, cogombre i tomàquet		Mongeta verda amb patata Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciams i pastanaga		Pica Pica (olives, patates, ganxitos, amanida de tomàquet) Carn arrebossada, 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

## 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).