

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



1	2
<p>Arròs tres delícies</p> <hr/> <p>Calamars a la romana amb amanida de tomàquet i cogombre</p>	<p>FESTIU</p>

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

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

POSTRES

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

Peixos maig

Escamarlà



Sèpia



Seitò



Tonyina



Propietats nutritives de l'escamarlà:

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

Propietats nutritives de la sèpia:

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

Propietats nutritives del seitó:

El seitó és un peix blau amb un alt contingut en vitamina B3 que fa que sigui un aliment beneficiós pel sistema circulatori, a més de reduir el colesterol. També conté ferro, potassi, iode, zinc, magnesi, sodi i vitamina A.

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).