

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



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		Pica Pica (olives, patates, ganxitos, amanida de tomàquet)					
Truita de patates amb amanida d'enciams, cogombre i tomàquet		Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga		Pizza de pernil, 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

## 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).