

Peixos novembre

Sonsos



Propietats nutritives dels sonsos:

Els sonsos són un peix blau ric en proteïnes i baixos en hidrats de carboni. Contenen vitamines B9, B3, A i D, potasi i àcids greixosos omega 3.

Salmó



Propietats nutritives del salmó:

El salmó és un peix blau ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). Són importants les seves vitamines del grup B com B2, B3, B6 i B12. La riquesa en greix d'aquest peix fa que contingui quantitats interessants d'algunes vitamines liposolubles com la A i la D.

Calamars



Propietats nutritives del calamar:

El calamar destaca pel seu altíssim contingut en proteïnes d'alta qualitat, aportant gran quantitat d'aminoàcids essencials. També conté minerals importants com el potassi, magnesi, zinc, fòsfor i ferro.

Sopa de peix



Propietats nutritives dels crancs:

Els crancs són aliments rics en diferents vitamines dels grups A, B i C i minerals essencials com el iode i el zinc.

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.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Espaguetis a la napolitana Truita de formatge amanida d'enciams amb pipes de girasol	4 Sopa de ceba Salsitxes al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	5 Crema de verdures d'hivern Arròs amb costelló	6 FESTA	7 FESTA
10 Llenties estofades de verdures Truita de calçots amb amanida d'enciams amb sèsam torrat	11 Arròs tres delícies Hamburguesa de vedella al forn amb xips	12 Espirals amb salsa de coliflor Cap de llom rostit al forn amb puré de moniato	13 Trinxat de verdures d'hivern Fingers de gall dindi al forn amb amanida d'enciams amb nap rallat	14 Cigrons estofats amb verdures Peix de mercat amb guarnició
17 Arròs amb tomàquet Bacallà a la muselina d'all amb amanida d'enciams amb pipes de girasol	18 Crema de verdures d'hivern amb crostonets Fideus a la cassola amb botifarra	19 Fesols guisats amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	20 Verdures d'hivern Pollastre rostit al forn amb prunes	21 Escudella (sopa) Canelons de Nadal
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31 VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

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 gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raim.

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	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Espaguetis a la napolitana Truita de formatge amanida d'enciams amb pipes de girasol	Sopa de ceba Salsitxes vegetals al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	Crema de verdures d'hivern Arròs amb verdures	FESTA	FESTA
10	11	12	13	14
Llenties estofades de verdures Truita de calçots amb amanida d'enciams amb sèsam torrat	Arròs tres delícies s/pernil Hamburguesa vegetal al forn amb xips	Espirals amb salsa de coliflor Peix a la planxa al forn amb puré de moniato	Trinxat de verdures d'hivern Proteïna vegetal al forn amb amanida d'enciams amb nap rallat	Cigrons estofats amb verdures Peix de mercat amb guarnició
17	18	19	20	21
Arròs amb tomàquet Bacallà a la muselina d'all amb amanida d'enciams amb pipes de girasol	Crema de verdures d'hivern amb crostonets Fideus a la cassola amb verdures i cigrons	Fesols guisats amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	Verdures d'hivern Proteïna vegetal saltejada amb prunes	Escudella vegetal (sopa) Canelons vegetals de Nadal
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31				
VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

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 gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

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	Fruita del temps	Fruita del temps	iogurt vegetal	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	----------------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Espaguetis s/gluten a la napolitana Truita de formatge amanida d'enciams amb pipes de girasol	4 Sopa de ceba s/gluten Salsitxes s/gluten al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	5 Crema de verdures d'hivern Arròs amb costelló	6 FESTA	7 FESTA
10 Llenties estofades de verdures Truita de calçots amb amanida d'enciams amb sèsam torrat	11 Arròs tres delícies Hamburguesa de vedella s/gluten al forn amb xips	12 Espirals s/gluten amb salsa de coliflor Cap de llom rostit al forn amb puré de moniato	13 Trinxat de verdures d'hivern Fingers s/gluten de gall dindi al forn amb amanida d'enciams amb nap rallat	14 Cigrons estofats amb verdures Peix de mercat amb guarnició
17 Arròs amb tomàquet Bacallà a la muselina d'all amb amanida d'enciams amb pipes de girasol	18 Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten Fideus s/gluten a la cassola amb botifarra s/gluten	19 Fesols guisats amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	20 Verdures d'hivern Pollastre rostit al forn amb prunes	21 Escudella (sopa s/gluten) Canelons de Nadal s/gluten
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31 VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. 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 gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. 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

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.



POSTRES

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Espaguetis a la napolitana s/lactosa Truita de verdures amanida d'enciams amb pipes de girasol	Sopa de ceba s/lactosa Salsitxes s/lactosa al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	Crema de verdures d'hivern Arròs amb costelló	FESTA	FESTA
10	11	12	13	14
Llenties estofades de verdures Truita de calçots amb amanida d'enciams amb sèsam torrat	Arròs tres delícies Hamburguesa de vedella s/lactosa al forn amb xips	Espirals amb salsa de coliflor s/lactosa Cap de llom rostit al forn amb puré de moniato	Trinxat de verdures d'hivern Fingers de gall dindi al forn amb amanida d'enciams amb nap rallat	Cigrons estofats amb verdures Peix de mercat amb guarnició
17	18	19	20	21
Arròs amb tomàquet Bacallà a la muselina d'all amb amanida d'enciams amb pipes de girasol	Crema de verdures d'hivern amb crostonets Fideus a la cassola amb botifarra s/lactosa	Fesols guisats amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	Verdures d'hivern Pollastre rostit al forn amb prunes	Escudella (sopa) Canelons de Nadal s/lactosa
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31				
VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. 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 gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. 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

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.



POSTRES

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	----------------------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Espaguetis a la napolitana Peix al forn amanida d'enciams amb pipes de girasol	4 Sopa de ceba s/ou Salsitxes s/ou al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	5 Crema de verdures d'hivern Arròs amb costelló	6 FESTA	7 FESTA
10 Llenties estofades de verdures Peix al forn amb amanida d'enciams amb sèsam torrat	11 Arròs tres delícies s/ou Hamburguesa de vedella s/ou al forn amb xips	12 Espirals amb salsa de coliflor Cap de llom rostit al forn amb puré de moniato	13 Trinxat de verdures d'hivern Fingers de gall dindi al forn amb amanida d'enciams amb nap rallat	14 Cigrons estofats amb verdures Peix de mercat amb guarnició
17 Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb amanida d'enciams amb pipes de girasol	18 Crema de verdures d'hivern amb crostonets Fideus a la cassola amb botifarra s/ou	19 Fesols guisats amb verdures Peix al forn amb amanida d'enciams i olives	20 Verdures d'hivern Pollastre rostit al forn amb prunes	21 Escudella (sopa) Canelons de Nadal s/ou
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31 VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. 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 gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. 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 ANAC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense sense ou

POSTRES

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------