

# MARÇ

## Peixos

Seitó



Lluç



Verat



Bacallà



Bonítol



Sonsos



### 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 del lluç:

El lluç és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en proteïnes d'elevat valor biològic. Destaca pel seu contingut en vitamines dels grups B (B1, B2, B3, B9 i B12). Aquestes vitamines permeten l'aprofitament dels nutrients energètics.

### Propietats nutritives del verat:

El verat és un peix blau ric en àcids omega-3. Aquest peix suposa una bona font de proteïnes d'alt valor biològic i conté diferents vitamines i minerals. Entre les vitamines destaquen les del grup B.

### Propietats nutritives del bacallà:

El bacallà és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). La seva carn és rica en proteïnes d'elevat valor biològic. Es seu contingut de vitamina A el fa especialment apropiat en els períodes de creixement.

### Propietats nutritives del bonítol:

El bonítol és un peix blau ric en àcids omega-3 que contribueix a disminuir els nivells de colesterol i triglicèrids a la sang. És una bona font de proteïnes d'alt valor biològic i conté quantitats diverses de vitamines i minerals entre les quals destaquen la B2, B3, B9 i B12.

### Propietats nutritives del sonso:










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

## Fruites i verdures

### FRUITES

-  Kiwi
-  Plàtan
-  Poma
-  Taronja

### VERDURES

-  Bleda
-  Carbassa
-  Carbassó
-  Carxofa
-  Col
-  Coliflor
-  Espinacs
-  Pastanaga
-  Porro

# Abril 2019

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Tires de gall dindi al forn amb llimona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga	2 Estofat de cigrons amb verdures Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives	3 Amanida d'enciams, pastanaga saltejada, poma i grana padano Hamburguesa de vedella amb patates deluxe amb oli de romaní	4 Verdura de primavera amb patata Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa	5 Arròs a la cassola de verdures Peix de mercat amb amanida d'enciams
8 Llenties estofades amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida d'enciams i olives	9 Crema de verdures de primavera Tall rodó de vedella amb cus-cus	10 Amanida de pasta amb tonyina Pilota al forn amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga	11 Sopa de peix amb pasta Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives	12 Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida d'enciams
15	16	17	18	19
<b>VACANCES SETMANA SANTA</b>				
22 VACANCES SETMANA SANTA	23 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de formatge amb patates xips	24 Arròs tres delícies Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i pipes de carbassa	25 Guisat de mongetes Salsitxes al forn amb amanida d'enciams i pastanaga	26 Crema de verdures de primavera Peix de mercat amb amanida d'enciams
29 Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb amanida d'enciams i olives	30 Verdura de primavera amb patata Estofat de vedella amb bulgur			



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 un dietista membre del CODINUCAT.

## POSTRES

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) <hr/> Proteïna vegetal al forn amb llimona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga	Estofat de cigrons amb verdures <hr/> Proteïna vegetal al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives	Amanida d'enciams, pastanaga saltejada, poma i grana padano <hr/> Hamburguesa vegetal amb patates deluxe amb oli de romaní	Verdura de primavera amb patata <hr/> Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa	Arròs a la cassola de verdures <hr/> Peix de mercat amb amanida d'enciams
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Llenties estofades amb verdures <hr/> Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives	Crema de verdures de primavera <hr/> Proteïna vegetal al forn amb cus-cus	Amanida de pasta amb tonyina <hr/> Proteïna vegetal al forn amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga	Sopa de peix amb pasta <hr/> Proteïna vegetal rostida amb amanida d'enciams, ravenets i olives	Verdura de primavera amb patata <hr/> Peix de mercat amb amanida d'enciams
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>VACANCES SETMANA SANTA</b>				
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>VACANCES SETMANA SANTA</b>	Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet <hr/> Truita de formatge amb patates xips	Arròs tres delícies (s/pernil dolç) <hr/> Proteïna vegetal rostida amb amanida d'enciams i pipes de carbassa	Guisat de mongetes <hr/> Salsitxes vegetals al forn amb amanida d'enciams i pastanaga	Crema de verdures de primavera <hr/> Peix de mercat amb amanida d'enciams
<b>29</b>	<b>30</b>			
Arròs amb tomàquet <hr/> Croquetes de bacallà amb amanida d'enciams i olives	Verdura de primavera amb patata <hr/> Estofat de proteïna vegetal amb bulgur			



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 un dietista membre del CODINUCAT.

POSTRES

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Macarrons (s/gluten) a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Tires de gall dindi al forn amb limona i mel amb amanida d'enciams i pastanaga	2 Estofat de cigrons amb verdures Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives	3 Amanida d'enciams, pastanaga saltejada, poma i grana padano Hamburguesa de vedella amb patates deluxe amb oli de romaní (s/gluten)	4 Verdura de primavera amb patata Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa	5 Arròs a la cassola de verdures Peix de mercat amb amanida d'enciams
8 Llenties estofades amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida d'enciams i olives	9 Crema de verdures de primavera Tall rodó de vedella amb arròs	10 Amanida de pasta (s/gluten) amb tonyina Pilota al forn (s/gluten) amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga	11 Sopa de peix amb pasta (s/gluten) Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives	12 Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida d'enciams
15	16	17	18	19
<b>VACANCES SETMANA SANTA</b>				
22 VACANCES SETMANA SANTA	23 Espaguetis (s/gluten) amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de formatge amb patates xips	24 Arròs tres delícies Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i olives	25 Guisat de mongetes Salsitxes al forn amb amanida d'enciams i pastanaga (s/gluten)	26 Crema de verdures de primavera Peix de mercat amb amanida d'enciams
29 Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà (s/gluten) amb amanida d'enciams i olives	30 Verdura de primavera amb patata Estofat de vedella amb arròs			



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, 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 un dietista membre del CODINUCAT.

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
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

# Abril dieta sense lactosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all)  Tires de gall dindi al forn amb llimona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga	2 Estofat de cigrons amb verdures  Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives	3 Amanida d'enciams, pastanaga saltejada, poma i grana padano  Hamburguesa de vedella amb patates deluxe amb oli de romaní (s/lactosa)	4 Verdura de primavera amb patata  Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa	5 Arròs a la cassola de verdures  Peix de mercat amb amanida d'enciams
8 Llenties estofades amb verdures  Truita de pernil dolç amb amanida d'enciams i olives	9 Crema de verdures de primavera  Tall rodó de vedella amb cus-cus	10 Amanida de pasta amb tonyina  Pilota al forn (s/lactosa) amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga	11 Sopa de peix amb pasta  Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives	12 Verdura de primavera amb patata  Peix de mercat amb amanida d'enciams
15	16	17	18	19
<b>VACANCES SETMANA SANTA</b>				
22 VACANCES SETMANA SANTA	23 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet  Truita de ceba caramel·litzada amb patates xips	24 Arròs tres delícies  Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i olives	25 Guisat de mongetes  Salsitxes al forn (s/lactosa) amb amanida d'enciams i pastanaga	26 Crema de verdures de primavera  Peix de mercat amb amanida d'enciams
29 Arròs amb tomàquet  Croquetes de bacallà (s/lactosa) amb amanida d'enciams i olives	30 Verdura de primavera amb patata  Estofat de vedella amb arròs			



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, 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 un dietista membre del CODINUCAT.

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 s/lactosa	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all.) Tires de gall dindi al forn amb limona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga	<b>2</b> Estofat de cigrons amb verdures Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives	<b>3</b> Amanida d'enciams, pastanaga saltejada i poma Hamburguesa de vedella amb patates deluxe amb oli de romani (s/ou)	<b>4</b> Verdura de primavera amb patata Peix al forn amb amanida d'enciams i remolatxa	<b>5</b> Arròs a la cassola de verdures Peix de mercat amb amanida d'enciams
<b>8</b> Llenties estofades amb verdures Peix al forn amb amanida d'enciams i olives	<b>9</b> Crema de verdures de primavera Tall rodó de vedella amb cus-cus	<b>10</b> Amanida de pasta (s/ou) amb tonyina Pilota al forn (s/ou) amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga	<b>11</b> Sopa de peix amb pasta Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives	<b>12</b> Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida d'enciams
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>VACANCES SETMANA SANTA</b>				
<b>22</b> VACANCES SETMANA SANTA	<b>23</b> Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix al forn amb patates xips	<b>24</b> Arròs tres delícies (s/truita) Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i pipes de carbassa	<b>25</b> Guisat de mongetes Salsitxes al forn (s/ou) amb amanida d'enciams i pastanaga	<b>26</b> Crema de verdures de primavera Peix de mercat amb amanida d'enciams
<b>29</b> Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà (s/ou) amb amanida d'enciams i olives	<b>30</b> Verdura de primavera amb patata Estofat de vedella amb bulgur			



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 un dietista membre del CODINUCAT.

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
------------------	------------------	------------------	--------	------------------