



ABRIL 2018

MENÚ BASAL

INFORMACIÓ NUTRICIONAL: LA QUINOA, UN SUPERALIMENT

La quinoa es considera un pseudocereal perquè té una quantitat important d'hidrats de carboni (com tots els cereals), però, a més, conté dosis elevades de proteïna. Aquest aliment aporta tots els aminoàcids essencials (són tots aquells que el cos necessita, però que no pot sintetitzar per si mateix i, per tant, els hem d'aportar a través dels aliments). A més, és rica en àcids grassos essencials (omega 3 i omega 6), importants per mantenir una bona salut cardiovascular, en fibra, calci, ferro, magnesi, potassi, fòsfor, vitamines del grup B, vitamina E i àcid fòlic. La podem trobar en forma de gra (quinoa real) en herbolaris o als supermercats, juntament amb tots els productes ecològics, i es pot consumir tant en plats freds com en plats calents. És molt fàcil de cuinar: s'ha de rentar la quinoa crua amb aigua abundant un parell de vegades fins que l'aigua surti neta i deixi de fer escuma, que és la reacció que fa quan elimina les saponines (substància tòxica). A continuació s'ha de bullir amb el doble d'aigua durant 15 minuts. Si voleu un sabor més potent, abans de bullir-la, la podeu torrar a foc mig durant 7 minuts i, tot seguit, afegir-hi l'aigua per posar-la a bullir. La quinoa és un aliment sense gluten, ideal per a les persones celiaques. També és un aliment molt beneficiós per als vegetarians degut al seu alt contingut en proteïnes.



PATUMS I MEMAS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
2 al 6 d'abril	DILLUNS DE PASQUA	Llenties estofades Llibres de pernil i formatge amb enciam i tomàquet logurt natural	Crema de porros, carbassó i patata i rostes de pa Canelons de carn gratinats amb formatge Fruita del temps	Arròs amb salsa tomàquet i ou cuit Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Sopa de peix amb rap, gambes, musclos, sèpia i calamar Pollastre al forn amb tomàquet i pastanaga Fruita del temps	Kcal: 695 Prot: 32,1 HC: 84,8 Lip: 21,2
9 al 19 d'abril	Brou d'escudella amb pistons Botifarra de porc al forn amb seques Fruita del temps	Bròquil amb patata al vapor Pit de pollastre arrebossat amb enciam i cogombre logurt natural	Cigrons estofats amb col Bacallà al forn amb samfaina (pebrot, albergínia i tomàquet) Fruita del temps	Patates a la marinera amb calamar Blanqueta de gall dindi al forn amb salsa de pebrots Fruita del temps	Amanida d'arròs (pèsols, pastanaga i tonyina) Truita d'espínacs amb enciam i pipes Fruita del temps	Kcal: 666 Prot: 37,2 HC: 74,6 Lip: 20,7
16 al 20 d'abril	Purè de pastanaga i carbassó Hamburguesa de vedella amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Llenties amb espínacs Truita de patates amb enciam i pastanaga logurt natural	Macarrons a la carbonara (crema de llet i bacon) amb formatge ratllat Rodó de lluç al forn amb salsa verda (de pèsols) Fruita del temps	Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil) Croquetes de pernil amb enciam i cogombre Fruita del temps	Sopa de verdures Rodó de gall dindi al forn amb amanida d'enciam i pipes Fruita del temps	Kcal: 664 Prot: 28,1 HC: 82,6 Lip: 22,1
29 al 27 d'abril	Fideus a la cassola amb costella de porc i pèsols Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Amanida de cigrons (tomàquet, pebrot i ceba) Cuixes de pollastre al forn amb xampinyons logurt natural	Espínacs saltejats amb patates Pizza de pernil de gall dindi i formatge Fruita del temps	Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Amanida de pasta (pernil de gall dindi, formatge, tonyina i pinya) Mandonguilles de vedella a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata) Fruita del temps	Kcal: 762 Prot: 39,6 HC: 95,0 Lip: 21,9

OBSERVACIONS:

Tots els àpats aniran acompanyats de pa i aigua.
Tant per cuinar, com per amanir, s'utilitzà oli d'oliva verge extra, excepte per fregir que s'utilitzà oli de gira-sol alt-oleic

SUGGERIMENTS DE SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1^a setmana	DILLUNS DE PASQUA	Sopa d'au amb pistons Pernilets de pollastre a l'allada	Pèsols saltats amb pernil Gall dindi a la planxa amb amanida	Espinacs a la catalana Truita paisana amb amanida	Crema de carbassa Salmó a la taronja
		Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
2^a setmana	Arròs amb pebrot Peix blanc al forn	Quinoa amb verdures Tonyina a la planxa amb amanida	Tomàquet amb mozzarella Truita de patates amb amanida	Coliflor amb beixamel Llom a la planxa amb amanida	Sopa de pasta Bunyols de bacallà amb amanida
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
3^a setmana	Amanida variada Peix blanc arrebossat amb pebrot escalivat	Cuscús amb verdures Verat al forn amb amanida	Amanida de patata Gall dindi a la planxa amb amanida	Crema de verdures Peix blanc a la papillota	Bròquil amb vapor Ou ferrat amb patates
	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
4^a setmana	Amanida d'arròs Bistec a la planxa amb amanida	Carxofes amb patata Truita de formatge amb amanida	Amanida verda Llom a la planxa amb xampinyons saltats	Llacets amb ceba i formatge Pollastre a la planxa amb amanida	Crema de carbassó Crestes de tonyina amb amanida
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps