



MAIG 2018

MENÚ BASAL

INFORMACIÓ NUTRICIONAL: ELS PÈSOLS

La dita popular, "ser eixerit com un pèsol" és un reflex dels beneficis que ens aporten els pèsols: són molt rics en vitamina B, essencial perquè els nutrients arribin al sistema nerviós i ens ajudin a calmar el nerviosisme i mantenir un estat d'ànim més positiu. Els pèsols, tot i que popularment els tractem com a verdures, són llegums. Cal diferenciar els llegums frescos dels secs, ja que, des del punt de vista nutricional, els frescos s'assemblen més a les verdures. Contenen hidrats de carboni, proteïnes i fibra insoluble, que evita el restrenyiment, i actuen com a prebiòtics afavorint la flora intestinal sana, perquè ens entenguem, la fibra dels pèsols són l'aliment per les bacteries intestinals bones. A més, aporten minerals com el calci, el ferro i el potassi, i antioxidants com la vitamina A i la vitamina C, que ajuden a bloquejar els radicals lliures responsables de l'envelliment de les nostres cèl·lules. Recordeu que els pèsols frescos s'han de bullir molt pocs minuts. Ara que encara són un producte de temporada, aprofiteu per comprar-los frescos. Podeu desgranar els pèsols amb els més petits; és una activitat senzilla i divertida que poden fer els infants per familiaritzar-se amb aquest aliment.



PATUMS I MEMAS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
1 al 4 de maig		DIA DEL TREBALL	Crema de porros, carbassó i patata amb rostes de pa Botifarra de porc al forn amb seques Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Sopa de peix amb rap, gambes, musclos, sípia i calamars Pollastre al forn amb tomàquet i pastanaga Fruita del temps	Kcal: 613 Prot: 31,6 HC: 72,5 Lip: 19,3
7 al 11 de maig	Fideus a la cassola amb costella de porc Truita de patates amb enciam i pipes logurt natural	Mongeta verda amb patata Canelons de carn gratinats amb formatge Fruita del temps	Amanida de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba) Bacallà al forn amb samfaina (pebrot i albergínia) Fruita del temps	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomàquet i formatge ratllat) Pit de pollastre arrebossat amb enciam i cogombre Fruita del temps	Amanida d'arròs (pèsols, pastanaga i tonyina) Rodó de gall dindi al forn amb salsa de pebrots i enciam Fruita del temps	Kcal: 694 Prot: 36,2 HC: 80,4 Lip: 22,4
14 al 18 de maig	Purè de carbassa i pastanaga amb oli d'oliva Mandonguilles de vedella a la jardineria (pastanaga, pèsols i patata) Fruita del temps	Llenties amb arròs i quinoa Truita de carbassó amb enciam i tomàquet logurt natural	Espaguetis a la carbonara (crema de llet i bacon) amb formatge ratllat Rodó de lluç al forn amb salsa verda i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Croquetes de pollastre amb enciam i cogombre Fruita del temps	Pèsols saltejats amb pernil del país Llom de porc a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Kcal: 719 Prot: 33,7 HC: 80,2 Lip: 26,4
21 al 25 de maig	SEGONA PASQUA	Cigrons estofats Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Fruita del temps	Mongeta verda amb patates Pizza de pernil de gall dindi i formatge amb enciam Fruita del temps	Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil) Bunyols de bacallà amb enciam i olives logurt natural	Amanida de pasta (pernil de gall dindi, formatge, tonyina i pinya) Cuixes de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps	Kcal: 795 Prot: 37,9 HC: 94,1 Lip: 26,2
28 al 31 de maig	Crema de carbassó i porros amb oli d'oliva Escalopa de porc a la planxa amb enciam i olives logurt natural	Arròs integral a la milanesa (salsa de tomàquet, pèsols i pernil de gall dindi) Llibrets de pernil i formatge amb enciam i pipes Fruita del temps	Tallarines a la bolonyesa (carn de vedella i tomàquet) Truita d'espinaacs amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Amanida de llenties (tomàquet, ou, pebrot verd i pastanaga) Filet de rap amb verdures Fruita del temps		Kcal: 678 Prot: 31,4 HC: 79,6 Lip: 22,8

ÀPATS CUINATS AL CENTRE

OBSERVACIONS:

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

SUGGERIMENTS DE SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 ^a setmana		DIA DEL TREBALL	Espirals amb verdures Peix blanc a la planxa amb amanida Fruita del temps	Espinacs a la catalana Llom a la planxa amb amanida Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Remenat d'ous amb espàrrecs Fruita del temps
2 ^a setmana	Amanida variada Crestes de tonyina amb pebrot escalivat Fruita del temps	Quinoa amb verdures all dindi a la planxa amb amanic Fruita del temps	Puré de patates Salsitxes de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps	Pèsols amb pernil Peix blanc a la planxa amb amanida Iogurt	Tomàquet amb mozzarella Truita paisana amb amanida Fruita del temps
3 ^a setmana	nus amb bastonets de pastana Truita de formatge amb amanida Iogurt	Cuscús amb verdures Verat al forn amb amanida Fruita del temps	Amanida de patata Bistec a la planxa amb xampinyons saltats Fruita del temps	Crema de verdures Peix blanc amb samfaina Fruita del temps	Llacets amb gambetes Conill amb mostassa Fruita del temps
4 ^a setmana	SEGONA PASQUA	Mongeta tendre amb pernil Seitons amb pa i tomàquet Fruita del temps	Amanida de llenties Peix blanc a la planxa amb amanida Iogurt	Amanida verda Llom amb salsa ametlles Fruita del temps	Crema de carbassó Ous ferrats amb patates Fruita del temps
5 ^a setmana	Escalivada amb torrada Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	spaguetis amb herbes provença Salmó amb salsa teriyaki Fruita del temps	Ensaladilla russa Llom a la planxa amb amanida Iogurt	Arròs amb verdures Ous durs farcits Fruita del temps	