



MAIG 2018

MENÚ SENSE GLUTEN

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
1 al 4 de maig		DIA DEL TREBALL	Crema de porros, carbassó i patata Botifarra de porc a la planxa 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 a la planxa Fruita del temps
7 al 11 de maig	Pasta s/g a la cassola amb costella de porc Truita de patates amb enciam i pipes logurt natural	Mongeta verda amb patata Llom de porc a la planxa Fruita del temps	Amanida de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba) Bacalla a la planxa Fruita del temps	Pasta s/g a la napolitana (salsa de tomàquet i formatge ratllat) Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	Amanida d'arròs (pèsols, pastanaga i tonyina) Gall dindi a la planxa Fruita del temps
14 al 18 de maig	Puré de carbassa i pastanaga amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella a la planxa Fruita del temps	Llenties amb arròs i quinoa Truita de carbassó amb enciam i tomàquet logurt natural	Pasta s/g a la carbonara (crema de llet i bacon) amb formatge ratllat Rodó de lluç a la planxa Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Pollastre a la planxa 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
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 s/g de tonyina i formatge amb enciam Fruita del temps	Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil) Lluç a la planxa logurt natural	Amanida de pasta s/g (formatge, tonyina i pinya) Pollastre a la planxa Fruita del temps
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 i pèsols) Pollastre a la planxa Fruita del temps	Pastya s/g a la bolonyesa (carn de vedella i tomàquet) Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Amanida de llenties (tomàquet, ou, pebrot verd i pastanaga) Filet de rap a la planxa Fruita del temps	

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