



OCTUBRE 2018

MENÚ BASAL

**INFORMACIÓ NUTRICIONAL : QUE BONA QUE ESTÀ LA REMOLATXA!**

L'arrel de la remolatxa (*Beta vulgaris*) té un sabor dolç pel seu contingut en sucres, els quals tenen una assimilació més lenta perquè es contraresten amb la fibra de l'aliment. També ens aporta vitamines del grup B (B1, B2, B3, B6 i especialment l'àcid fòlic o B9), les quals actuen en els sistemes immunitari, digestiu i nerviós, afavoreixen la producció d'anticossos i glòbuls vermells, mantenen de les mucoses i milloren l'estat de la pell. La remolatxa és ideal per a nens i embarassades ja que necessiten més quantitat de vitamina B9. Els minerals que hi destaquen són el iode (imprescindible per al bon funcionament de la glàndula tiroide), el ferro (per combatre l'anèmia), el potassi (per transmetre l'impuls nerviós i per al funcionament muscular) i el silici (que intervé en la síntesi de pell, cabell i ungles). La remolatxa té efectes positius en l'organisme gràcies a la presència de substàncies antioxidants que ens ajuden a prevenir l'envelliment, el risc cardiovascular i les malalties degeneratives. A més, conté àcid oxàlic, que també trobem als espinacs i bledes, i que pot afavorir la formació de càlculs renals. Les persones propícies a formar-ne, n'hauran de controlar el consum. La remolatxa es pot trobar durant tot l'any crua o cuita (envasada al buit o en conserva). Cal tenir en compte que si la consumim crua aprofitarem millor les vitamines que marxarien amb l'aigua de la cocció.



**PÀTUMS I MEMAS**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
1 al 5 d'octubre	Favada asturiana Filet de lluç a la planxa amb enciam i pipes logurt	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Llibrets de pernil dolç i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	Sopa de pasta Pernils de pollastre la forn amb al seu suc Fruita del temps	Macarrons amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i cogombre Fruita del temps	Crema de verdures amb oli d'oliva Canalons de carn gratinats amb beixamel Fruita del temps	Kcal: 650 Prot: 29,1 HC: 75,8 Lip: 22,5
8 al 12 d'octubre	Fideus a la cassola amb costella Rodó de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro logurt	Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella amb pastanaga Fruita del temps	Arròs amb pollastre Escalopa de porc a la planxa amb patates Fruita del temps	Cigrons estofats Truita d'espinacs amb enciam i tomàquet Fruita del temps	<b>FESTIU</b>	Kcal: 789 Prot: 40,5 HC: 81,5 Lip: 30,8
15 al 19 d'octubre	Llenties estofades Truita de carbassó amb enciam i tomàquet logurt	Tallarines amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps	Mongeta tendre amb patata al vapor Botifarra de porc al forn amb xampinyons Fruita del temps	Arròs a la cubana amb ou dur i salsa de tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita del temps	Sopa d'estrelletes Pollastre al forn amb pebrots Fruita del temps	Kcal: 661 Prot: 30,7 HC: 82,4 Lip: 20,1
22 al 26 d'octubre	Crema de pastanaga amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Fruita del temps	Cigrons estofats Bacallà amb samfaina Fruita del temps	Pèsols saltejats amb pernil Truita de patates amb enciam i tomàquet logurt	Arròs amb verdures Llom de porc a la planxa amb enciam i pipes Fruita del temps	Pizza de pernil dolç i formatge Calamars a la romana amb amanida verda Fruita del temps	Kcal: 726 Prot: 34,9 HC: 81,6 Lip: 25,4
29 al 31 d'octubre	Sopa de pistons Escalopa de porc a la planxa amb patates Fruita del temps	Puré de carbassó i porro amb oli d'oliva Pernillets de gall dindi al forn amb enciam i olives logurt	Arròs amb rap Bunyols de bacallà amb enciam i tomàquet Fruita del temps			Kcal: 692 Prot: 32,1 HC: 81,3 Lip: 24,1

**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 <sup>a</sup> setmana	Amanida variada Calamars a la romana amb pebrot escalivat Fruita del temps	Espinacs a la catalana Peix blanc al forn Fruita del temps	Espirals amb gambetes Truita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita del temps	Bròquil amb patata Truita de xampinyons amb amanida Fruita del temps	Escalivada de verdures Peix blau a la planxa amb amanida Fruita del temps
2 <sup>a</sup> setmana	Xampinyons saltats Llom de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Sopa d'au amb pasta Peix blanc al forn Fruita del temps	Amanida quatre estacions Crestes de tonyina amb tomàquet Fruita del temps	<b>FESTIU</b>
3 <sup>a</sup> setmana	Crema de carbassó Peix blanc arrebossat amb amanida Fruita del temps	Verdures a la brasa Bistec de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	Pèsols saltats amb pernil Sèpia a la planxa amb amanida logurt	Sopa de ceba Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	Quinoa amb verdures Ous farcits de tonyina Fruita del temps
4 <sup>a</sup> setmana	Espirals amb verdures Peix blanc a la planxa amb amanida Fruita del temps	Mongeta amb patata Llom a la planxa amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures Salmó a la papillota Fruita del temps	Amanida verda amb formatge Salsitxes de gall dindi amb tomàquet logurt	Carxofes amb patata Truita a la francesa amb amanida Fruita del temps
5 <sup>a</sup> setmana	Sopa minestrone Crep d'espinacs i ricotta Fruita del temps	Humus amb sticks de pastanaga Croquetes de bacallà amb amanida logurt	Fruita del temps		