



Coalme Catering, s.l.

LLAR D'INFANTS PATUMS I MEMAS

MENÚ NADONS

NOVIEMBRE 2018

Per els infants que encara no tinguin introduït el peix i/o la vedella, aquests es substituiran per pollastre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
05-nov Mongeta verda, carbassó i patata Lluç pl logurt	06-nov Mongeta verda, porro i patata Vedella pl logurt	07-nov Mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre pl logurt	08-nov Mongeta verda, ceba i patata Vedella pl logurt	09-nov Mongeta verda, carbassó i patata Pollastre pl logurt
12-nov Mongeta verda, porro i patata Lluç pl logurt	13-nov Mongeta verda, pastanaga i patata Vedella pl logurt	14-nov Mongeta verda, ceba i patata Pollastre pl logurt	15-nov Mongeta verda, carbassó i patata Vedella pl logurt	16-nov Mongeta verda, porro i patata Pollastre pl logurt
19-nov Mongeta verda, pastanaga i patata Vedella pl logurt	20-nov Mongeta verda, ceba i patata Lluç pl logurt	21-nov Mongeta verda, carbassó i patata Pollastre pl logurt	22-nov Mongeta verda, porro i patata Vedella pl logurt	23-nov Mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre pl logurt
26-nov Mongeta verda, ceba i patata Vedella pl logurt	27-nov Mongeta verda, carbassó i patata Pollastre pl logurt	28-nov Mongeta verda, porro i patata Vedella pl logurt	29-nov Mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre pl logurt	30-nov Mongeta verda, ceba i patata Lluç pl logurt



NOVEMBRE 2018

MENÚ BASAL

INFORMACIÓ NUTRICIONAL - OMPLET DE VITAMINES!

Després dels panallets, comencem a baixar les temperatures i apareixen els primers refredats. Per combatre'ls, podem prendre taronges, que ens aporten una gran quantitat de vitamina C que estimularà el sistema immunitari. Aquesta vitamina hidrosoluble no la podem emmagatzemar a l'organisme i, per això, l'hem d'anar ingerint diàriament a través dels aliments. També intervé en múltiples reaccions metabòliques, actua com a antioxidant i ajuda a absorbir el ferro de la dieta. La taronja, a més, conté vitamina B1; vitamina B2; àcid fòlic, important per a les embarassades i la lactància; fructosa, sucre de fàcil assimilació; calci; potassi; àcid cítric que afavoreix la digestió; beta carotè, o provitamina A, responsable del color de la fruita i imprescindible per a la visió, el bon estat de la pell, les mucoses i el sistema immunitari. Si la consumim sencera, no en forma de suc, ingerirem la fibra que es concentra a la part blanca que hi ha entre la polpa i la pell, i evitarem, així, el restrenyiment. Hi ha dos espècies importants de taronges: les dolces són les que consumim habitualment i les amargues són les que s'utilitzen per fer melmelades o salses. A banda dels cítrics com la taronja, la mandarina o la llimona, també trobem altres fonts de vitamina C com el kiwi, les mores o verdures verdes. Aproveiteu la temporada de taronges i feu-les servir per cuinar plats deliciosos, afegir-les a les amanides i preparar postres de mil maneres.



LLAR D'INFANTS PATUMS I MEMAS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
1 al 2 de Novembre				FESTIU	Fideus amb verdures i costella a la cassola Butifarra de porc amb patates Fruita del temps	Kcal: 650 Prot: 29,1 HC: 75,8 Lip: 22,5
5 al 9 de Novembre	Cigrons amb espinacs Filet de fogoner amb sala verda logurt	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Croquetes de bacallà amb amanida de enciam i pastanaga Fruita del temps	Macarrons amb salsa de tomàquet i albahaca Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	Mongeta tendra amb patates Llom de porc a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps	Sopa de peix Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita del temps	Kcal: 789 Prot: 40,5 HC: 81,5 Lip: 30,8
12 al 16 de Novembre	Pèsols saltejats amb all i julivert Botifarra ala forn amb xampinyons Fruita del temps	Llenties estofades Truita de patates amb enciam i pastanaga logurt	Sopa de pasta Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro. Fruita del temps	Crema de carbassa i pastanaga Canalons de tonyina gratinats Fruita del temps	Kcal: 661 Prot: 30,7 HC: 82,4 Lip: 20,1
19 al 23 de Novembre	Mongetes seques estofades Bunyols de bacallà amb amanida de tomàquet, pastanaga i blat de moro logurt	Tallarines amb crema de llet i bacon Rodó de lluç amb salsa de tomàquet amb enciam i cogombre Fruita del temps	Crema de cigrons Escalopa de porc a la planxa amb enciam i pipes Fruita del temps	Arròs amb rap Ous durs amb salsa de tomàquet i xampinyons Fruita del temps	Sopa de verdures Pollastre al forn amb patates Fruita del temps	Kcal: 726 Prot: 34,9 HC: 81,6 Lip: 25,4
26 al 30 de Novembre	Cigrons estofats Truita de carbassó amb amanida de enciam i olives logurt	Arròs tres delícies Bacallà amb samfaina Fruita del temps	Crema de porro i carbassó amb crostons Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Sopa de pistons Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Fruita del temps	Pèsols amb pernil Calamars a la romana amb amanida verda Fruita del temps	Kcal: 692 Prot: 32,1 HC: 81,3 Lip: 24,1

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 girasol alt-oleic

SUGGERIMENTS DE SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 ^a setmana				Sopa d'arròs Llom a la planxa amb amanida Fruita del temps	Puré de verdures Peix blanc al forn Fruita del temps
2 ^a setmana	Espinacs a la catalana Crestes de tonyina amb amanida Fruita del temps	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	Sopa d'arròs Salsitxes de porc amb carbassó a la planxa Fruita del temps	Coliflor gratinada Truita de formatge amb tomàquet amanit Fruita del temps	Tomàquet amb mozzarella Croquetes de bacallà amb amanida logurt
3 ^a setmana	Arròs amb verdures Ou remenat amb xampinyons Fruita del temps	Escalivada de verdures Llom a la planxa amb amanida Fruita del temps	Mongeta amb patata Varettes de lluç amb amanida Fruita del temps	Crema de carbassa Gall dindi a la planxa amb pèsols saltats Fruita del temps	Amanida variada Seitons amb pa i tomàquet logurt
4 ^a setmana	Carxofes saltades Peix blanc a la papillote Fruita del temps	Crema de carbassó Salsitxes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Humus amb estics de pastanaga Salmó al forn amb amanida logurt	Sopa de pasta Truita de patates amb amanida Fruita del temps	Verdures a la planxa Rabes de calamar amb amanida Fruita del temps
5 ^a setmana	Arròs amb gall dindi i curri Truita a la francesa amb amanida Fruita del temps	Amanida quatre estacions Llom arrebossat amb pebrot escalivat Fruita del temps	Sopa d'arròs Peix blanc amb salsa ametlles Fruita del temps	Puré de patates Laminera a la planxa amb amanida logurt	Espirals amb verdures Peix blau al forn amb amanida Fruita del temps