



FEBRER 2019

MENÚ BASAL

**INFORMACIÓ NUTRICIONAL: PER ENTRAR EN CALOR**

El bròquil, com la col i coliflor, prové de la família de les brassicàcies (anteriorment coneguda com a crucíferes). Aquesta verdura de gust suau i rica en fibra conté antioxidants com la vitamina C i la provitamina A (betacarotè), important per al bon funcionament de les cèl·lules de la pell, mucoses i vista. A més, també ens aporta vitamines del grup B, com l'àcid fòlic, important durant l'embaràs i la lactància, o la vitamina B1 i la vitamina B3, que intervenen en el bon funcionament del sistema nerviós. Els minerals que hi destaquen són el potassi, important per a la transmissió de l'impuls nerviós; el calci per als ossos; el magnesi per ajudar a a l'absorció d'aquest calci; el ferro per combatre l'anèmia que, juntament amb la vitamina C, ajudarà a absorbir-lo millor, i compostos rics en sofre que li donen aquest sabor especial. Aquests últims són els responsables dels efectes anticancerigens, ja que ajuden a eliminar els radicals lliures (partícules nocives que són la causa de diferents processos d'envelliment de l'organisme). A més, el bròquil té propietats antiinflamatòries i antibactericides gràcies a la clorofil·la. El seu consum és ideal per a totes les edats. És un aliment flatulent i a algunes persones els resulta indigest. Perquè no provoqui aquests problemes podeu incorporar fonoll, comí o un gra d'all en la seva preparació. A més, per fer-lo més digerible, hi podem afegir un raig d'oli d'oliva verge un cop cuit.



**PATUMS I MEMAS**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
1 de febrer					Macarrons amb tomàquet Llibrets de pernil i formatge amb amanida Fruita del temps	Kcal: 797 Prot: 30,5 HC: 111,2 Lip: 23,1
4 al 8 de febrer	Cigrons amb verdures Hamburguesa de vedella amb ceba logurt	Arròs amb tomàquet Filet de lluç amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Tallarines amb crema de llet i bacó Ous durs amb tomàquet i xampinyo Fruita del temps	Mongeta verda amb patates Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps	Sopa de meravella Pollastre al forn amb pebrots Fruita del temps	Kcal: 653 Prot: 31,30 HC: 73,9 Lip: 23,1
11 al 15 de febrer	Llenties estofades amb verdures Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet logurt	Puré de carbassó i porro amb oli d'oliva Botifarra amb tomàquet i xampinyons logurt	Sopa d'estrelletes Pit de pollastre amb salsa de taronja Fruita del temps	Arròs amb tomàquet i ou dur Filet de mare de lluç amb enciam i olives Fruita del temps	Mongeta verda amb patates Canelons gratinats Fruita del temps	Kcal: 769 Prot: 38,1 HC: 87,6 Lip: 26,2
18 al 22 de febrer	Sopa de pasta Mandonguilles de vedella amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Escalopa de porc amb salsa de formatges i enciam Fruita del temps	Mongeta verda amb patates Pollastre al forn amb patates Fruita del temps	Cigrons estofats Trita de carbassó amb enciam i olives Flam amb nata Fruita del temps	Espaguetis a la napolitana amb tomàquet Rodó de lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	Kcal: 687 Prot: 34,1 HC: 71,2 Lip: 26,6
25 al 28 de febrer	Crema de verdures Pizza de pernil i formatge amb enciam Fruita del temps	Patates amb bacallà Cuixetes de gall dindi amb salsa Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Filet de lluç amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Cigrons estofats Trita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita del temps		Kcal: 741 Prot: 34,9 HC: 76,6 Lip: 30,2

**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

## SUGGERIMENTS DE SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 <sup>a</sup> setmana					Espinacs a la catalana Peix blau a la planxa amb amanida Fruita del temps
2 <sup>a</sup> setmana	Mongeta tendra amb pernil Conill amb mostassa Fruita del temps	Sopa de ceba Salsitxes de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps	Pèsols amb patata Truita de xampinyons amb amanida Iogurt	Crema de porros Peix blanc al forn amb amanida Fruita del temps	Coliflor gratinada Bunyols de bacallà amb amanida Fruita del temps
3 <sup>a</sup> setmana	Cigrons amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida Iogurt	Sopa de pasta Peix blanc al forn Fruita del temps	Crema de pastanaga Ou ferrat amb patates fregides Fruita del temps	Bròquil amb patata Peix blau a la papillota Fruita del temps	Verdures a la planxa Seitons amb pa i tomàquet Fruita del temps
4 <sup>a</sup> setmana	Puré de patates Rodó de gall dindi amb salsa Fruita del temps	Sopa minestrone Remenat d'alls tendres Fruita del temps	Hummus amb pastanaga Peix blanc a la planxa Iogurt	Escalivada Paninis de tonyina Fruita del temps	Arròs amb verdures Truita a la francesa Fruita del temps
5 <sup>a</sup> setmana	Patates farcides Peix blanc al forn amb amanida Fruita del temps	Mongeta tendra amb pernil Crestes de tonyina amb amanida Fruita del temps	Sopa d'arròs Pollastre a l'allada Fruita del temps	Crema de carbassó Bistec a la planxa amb amanida Fruita del temps	