

MARÇ 2019

MENÚ BASAL

INFORMACIÓ NUTRICIONAL: HAS PROVAT DE FER GRANOLA?

A vegades no sabem què donar als nostres petits per esmorzar o berenar i acaben amb un dolç processat a les seves mans. Heu provat de fer granola casolana? És una recepta fàcil, nutritiva i molt energètica. A més, és un producte que podeu anar consumint de mica en mica, ja que es pot conservar entre dues i tres setmanes guardada en un pot de vidre.

Ingredients: 350g de flocs de civada, 100g d'avellanes crues, 50g de nous, 25g de pipes de gira-sol crues, 25g de coco ratllat sense sucre, 60g de dàtils sense os, 1 culleradeta de vainilla, 1 culleradeta de canyella en pols, q cullerada d'oli d'oliva i 2 pomes. A més, podeu afegir nabius deshidrats, panses o la fruita seca que més us agradi per donar-li un toc dolç.

Preparació: primer de tot, fem una compota de poma amb una mica d'aigua i una branca de canyella. Triturem una mica la fruita seca amb els dàtils o la fruita deshidratada que hàgim escollit però sense arribar a fer-la pols. La barregem amb la compota de poma que hem aixafat prèviament. Ho barregem tot, posem paper vegetal, ho estenem en una capa fina en una safata i cap al forn durant 40 minuts a 180°C. Cada 10 minuts, haurem de remoure la barreja perquè quedi ben feta. Finalment, la deixem refredar i la guardem en un pot de vidre. Aquesta granola la podeu consumir sola, o barrejada amb iogurt, llet o qualsevol beguda vegetal.



PATUMS I MEMAS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
1 de març					Espaguetis amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb ceba Fruita del temps	Kcal: 730 Prot: 45,2 HC: 87,6 Lip: 28,6
4 al 8 de març	Sopa de pistones Mandonguilles de vedella a la jardineria amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Filet de lluç amb enciam i tomàquet iogurt natural	Crema de pastanaga amb oli d'oliva Canelons de carn gratinats amb enciam Fruita del temps	Llenties estofades Llibrets de pernil dolç i formatge amb enciam i cogombre Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet Ous durs amb tomàquet Fruita del temps	Kcal: 750 Prot: 34,2 HC: 87,3 Lip: 25,6
11 al 15 de març	Patates a la marinera Botifarra de porc al forn amb tomàquet i xampinyons Fruita del temps	Espaguetis amb tomàquet Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga iogurt natural	Cigrons amb verdures Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Sopa de pasta Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Bacallà amb tomàquet Fruita del temps	Kcal: 663 Prot: 30,3 HC: 78,4 Lip: 22,9
18 al 22 de març	Fideus a la cassola Trita de patates amb enciam i olives iogurt natural	Arròs amb tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i cogombre Fruita del temps	Sopa de pasta Pollastre al forn amb guarnició Fruita del temps	Llenties amb arròs Llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de carbassa i pastanaga Pizza de tonyina i formatge Fruita del temps	Kcal: 735 Prot: 31,8 HC: 84,6 Lip: 25,6
25 al 29 de març	Llenties estofades Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Patates amb pollastre Filet de lluç a la planxa amb enciam i tomàquet iogurt natural	Sopa de pasta Escalopa de porc al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Mongeta verda amb patata Pernilets de gall dindi al forn amb guarnició Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita del temps	Kcal: 615 Prot: 27,8 HC: 74,5 Lip: 19,5

APATS 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

SUGGERIMENTS DE SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 ^a setmana					Mongeta amb patata Peix blau a la planxa amb amanida Fruita del temps
2 ^a setmana	Coliflor gratinada Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	Pèsols amb pernil Peix blanc a la planxa amb amanida logurt	Sopa de peix amb arròs Truita a la francesa amb amanida Fruita del temps	Crema de carbassa Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	Espinacs a la catalana Crestes de tonyina amb amanida Fruita del temps
3 ^a setmana	Crema de porros Peix blanc arrebossat amb amanida logurt	Bròquil amb patata Pollastre a la planxa amb hummus Fruita del temps	Sopa de ceba Peix blau al forn Fruita del temps	Espirals amb verdures Truita a la francesa amb amanida Fruita del temps	Verdures a la planxa Seitons amb pa i tomàquet Fruita del temps
4 ^a setmana	Mongeta tendra amb pernil Calamars a la romana amb amanida Fruita del temps	Puré de patates Bistec de vedella a la planxa amb amanida logurt	Escalivada Ou ferrat amb patates Fruita del temps	Crema de carbassó Peix blau al forn Fruita del temps	Sopa de pasta Peix blanc a la planxa amb amanida Fruita del temps
5 ^a setmana	Arròs amb gambetes Peix blau a la papillota Fruita del temps	Carxofes al forn Llom de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps	Xampinyons saltats Bunyols de bacallà amb amanida Fruita del temps	Crema de pèsols Peix blanc a la planxa amb amanida logurt	Amanida variada Truita paisana amb amanida Fruita del temps