

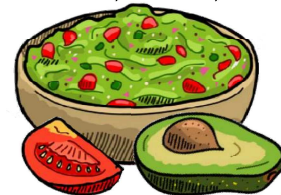


INFORMACIÓ NUTRICIONAL : EL GUACAMOLE, APERITIU SALUDABLE

Aquest senzill aperitiu originari dels asteques de Mèxic és ric en antioxidants i greixos saludables gràcies a les propietats que ens aporta l'alvocat, la ceba, el coriandre i la llima. A Espanya, l'alvocat es va començar a conrear als anys 60 i actualment el 80% de la producció europea es concentra a la comarca malagenya de l'Axarquía, i la seva producció no ha parat de créixer. Aquest mes, presentem una variant de la típica recepta de guacamole una mica més refrescant.

Ingredients: 2 alvocats madurs, 1 tomàquet madur, 1 ceba tendra, olives negres, llimona o llima, oli d'oliva, xili de jalapa o tabasco (opcional), coriandre i sal.

Elaboració: treiem la carn de l'alvocat, l'introduïm dins d'un bol ampli i l'aixafem amb una forquilla. Espremem el suc de la llimona i l'afegim al bol amb la carn de l'alvocat per evitar que s'oxidi. Tallem la ceba i el tomàquet a la brunesa (daus molt petits), les olives a rodanxes i ho incorporem tot al guacamole. Un cop acabat, afegim un raig d'oli d'oliva, el coriandre picat, la sal i, si volem que piqui una mica, afegim-hi xili de jalapa o tabasco. Així que *Ándale güey*



MAIG 2019

MENÚ BASAL

PATUMS I MEMAS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
2 al 3 de maig			FESTIU	Sopa de pasta Trita de patates amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Llenties estofades Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Fruita del temps	Kcal: 860 Prot: 44,5 HC: 85,8 Lip: 32,4
6 al 10 de maig	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria amb pastanaga i pèsols Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i olives iogurt	Amanida russa amb mongeta tendra, pastanaga, patata, tonyina i maionesa Escalopa de porc a la planxa amb enciam i cogombre Compota de fruites	Macarrons amb tomàquet Pit de pollastre amb salsa Fruita del temps	Cigrons estofats Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro Compota de fruites	Kcal: 786 Prot: 33,5 HC: 78,2 Lip: 34,2
13 al 17 de maig	Purè de carbassó i pastanaga amb oli d'oliva Botifarra de porc amb tomàquet i xampinyons Fruita del temps	Pasta amb tomàquet Filet de llimanda amb enciam i cogombre iogurt	Sopa de pasta Pollastre al forn amb guarnició Fruita del temps	Llenties amb arròs Trita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Llibrets de pernil i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	Kcal: 672 Prot: 32,1 HC: 74,4 Lip: 24,5
20 al 24 de maig	Llenties estofades Crestes de tonyina amb enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Rodó de lluç al forn amb tomàquet amanit iogurt	Macarrons amb tomàquet Gall d'indi a la planxa Fruita del temps	Purè de carbassó i porros amb oli d'oliva Canelons gratinats Fruita del temps	Sopa de pasta Llom de porc a la planxa amb ceba i blat de moro Fruita del temps	Kcal: 678 Prot: 31,6 HC: 77,8 Lip: 22,9
27 al 31 de maig	Arròs amb tomàquet Mandonguilles de pollastre amb tomàquet Fruita del temps	Purè de verdures amb oli d'oliva Pizza de tonyina i formatge amb enciam Fruita del temps	Amanida de cigrons Trita d'espinaacs amb enciam i olives iogurt	Sopa de pasta Pollastre al forn amb patates Fruita del temps	Amanida russa amb mongeta tendra, pastanaga, patata, tonyina i maionesa Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita del temps	Kcal: 719 Prot: 35,7 HC: 79,2 Lip: 25,4

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