

Coalme Catering

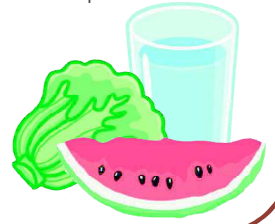
JUNY 2019

MENÚ BASAL

INFORMACIÓ NUTRICIONAL : PREPARATS PER L'ESTIU?

Amb l'arribada de la calor és molt important començar a canviar els hàbits alimentaris per mantenir una bona hidratació i una alimentació saludable. Hem de deixar enrere els fregits, els arrebossats, els precuinats, les pizzes i les begudes gasoses i incorporar al nostre menú més fruites i verdures amb alt contingut en aigua, fibra, vitamines i altres nutrients. L'exposició al sol i a la calor genera un procés inflamatori que allibera radicals lliures que poden ser contrarestatats pels antioxidants d'aquests aliments perquè ens protegeixen la salut i ens hidraten la pell.

La quantitat recomanada de líquid es veu augmentada fins als 2 litres diaris. Les verdures ja en tenen un alt contingut, per tant, no tot haurà de ser aigua. Tot i que les fruites i les verdures són els millors aliments per suportar l'estiu, hem de vigilar a l'hora de conservar-les. Les altes temperatures afavoreixen la proliferació bacteriana i, per aquest motiu, si ens emportem el menjar en una carmanyola, cal treure'l de la nevera just en el moment de sortir de casa. Per a aquests dies de calor el nostre cos agrairà menjars lleugers i refrescants.



PATUMS I MEMAS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
3 al 7 de juny	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Rodó de lluç a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patates amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt</p>	<p>Amanida russa</p> <p>Llom de porc a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Gelat</p>	<p>Kcal: 735</p> <p>Prot: 35,7</p> <p>HC: 82,8</p> <p>Lip: 25,6</p>
10 al 14 juny	<p>FESTIU SEGONA PASQUA</p>	<p>Cigrons estofats</p> <p>Bunyols de bacallà amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt</p>	<p>Amanida d'espirlals</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Canelons de carn gratinats</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal: 729</p> <p>Prot: 33,7</p> <p>HC: 91,7</p> <p>Lip: 21,5</p>
17 al 21 de juny	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Llenties estofades</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i olives</p> <p>logurt</p>	<p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Bacallà al forn amb pebrots i ceba</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida russa</p> <p>Pizza de pernil de gall d'indi i formatge</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal: 781</p> <p>Prot: 36,6</p> <p>HC: 83,2</p> <p>Lip: 29,9</p>
24 al 28 de juny	<p>SANT JOAN</p>	<p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Varetes de lluç amb enciam i ceba</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Llenties amb arròs</p> <p>Truita de patates amb enciam i blat de moro</p> <p>logurt</p>	<p>Crema de carbassó i porro</p> <p>Escalopa de porc a la planxa amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Nuggets de pollastre amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal: 661</p> <p>Prot: 33,9</p> <p>HC: 79,9</p> <p>Lip: 20,1</p>

APATS CUINATS AL CENTRE

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

SUGGERIMENTS DE SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 ^a setmana	Amanida amb fruita seca Truita de formatge amb pebrot escalivat Fruita del temps	Vichysoisse Peix blau amb al forn Fruita del temps	Espinacs a la catalana Llom de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Peix blanc a la planxa amb amanida Fruita del temps	Pèsols amb patata Crestes de tonyina amb amanida logurt
2 ^a setmana	FESTIU SEGONA PASQUA	Crema de carbassó Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Salsitxes de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps	Crema de pèsols Conill amb mostassa logurt	Quinoa amb verdures Sípia a la planxa amb amanida Fruita del temps
3 ^a setmana	Amanida caprese Truita de patates amb pastanaga ratllada Fruita del temps	Arròs amb verdures Tonyina a la planxa amb amanida Fruita del temps	Amanida variada Bistec de vedella a la planxa amb rodanxes de carbassó Fruita del temps	Gaspatxo Peix blanc a la planxa amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures Pollastre amb salsa Fruita del temps
4 ^a setmana	SANT JOAN	Amanida quatre estacions Llom de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps	Amanida d'arròs Peix blanc a la papillota Fruita del temps	Cuscús amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	Escalivada Peix blau a la papillote Fruita del temps