



NOVEMBRE 2019

MENÚ BASAL

INFORMACIÓ NUTRICIONAL: L'ESTRELLA DE LA TARDOR, LA CARBASSA!

L'arribada d'aquesta estació marca l'inici dels aliments rics en beta carotens, de colors taronges, igual que les fulles que cauen dels arbres o del color dels capvespres, on ens deixa la calor i donem pas a la fresca.

La carbassa és el fruit de la carabassera, normalment de grans dimensions i d'escorça gruixuda. Rica en beta-carotens (Vit. A) , els quals son potents antioxidants imprescindibles per neutralitzar els radicals lliures. També és abundant l'àcid ascòrbic (Vit. C) que ajuda en l'absorció del ferro, al manteniment dels cartíl·lags, ossos i dents, i també intervé en el sistema immunitari, cuidant-nos en aquesta època que els refredats són tant propicis. També destaca el seu contingut en licopè, vitamines del grup B com l'àcid fòlic (Vit. B9), i fibra.

A l'hora de cuinar-la admet tot tipus de versatilitats ja que admet molts cuinats, des del cru al forn, passant pel vapor, fregit o a la brasa. El seu punt dolç li dona un subtil gust tant a plats elaborats com en plats tradicionals.



PATUMS I MEMAS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
4 al 8 de novembre	<p>Mongeta verda amb patates</p> <p>Llom de porc a la planxa amb guarnició</p> <p>logurt</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa de pasta</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardineria</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Pèsols saltejats</p> <p>Truita de carbasso amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal: 789</p> <p>Prot: 40,5</p> <p>HC: 81,5</p> <p>Lip: 30,8</p>
11 al 15 de novembre	<p>Sopa de pasta</p> <p>Botifarra al forn amb tomaquet i xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassó i pastanaga</p> <p>Canelons gratinats</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de patates amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Tilapia a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal: 661</p> <p>Prot: 30,7</p> <p>HC: 82,4</p> <p>Lip: 20,1</p>
18 al 22 de novembre	<p>Llenties amb arròs</p> <p>Bunyols de bacallà amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Purè de porros i carbasso amb crostons</p> <p>Escalopa de porc amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet i xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa de pasta</p> <p>Pollastre al forn amb patates</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal: 726</p> <p>Prot: 34,9</p> <p>HC: 81,6</p> <p>Lip: 25,4</p>
25 al 29 de novembre	<p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita de carbassó amb amanida de enciam i olives</p> <p>logurt</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Gallineta a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa de pasta</p> <p>Rodó de gall dindi al forn en salsa amb guarnició</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i ceba</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta verda amb patates</p> <p>Pizza de formatge i pernil</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal: 692</p> <p>Prot: 32,1</p> <p>HC: 81,3</p> <p>Lip: 24,1</p>

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 fregir que s'utilitzarà oli de girasol alt-oleic

SUGGERIMENTS DE SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 ^a setmana	Bròquil amb patata	Sopa de brou amb fideus	Cors d'escarxofa amb patata	Espirals amb verdures	Crema de carbassó
	Croquetes de pollastre	Pit de gall d'indi a la planxa amb enciam	Truita francesa	Rap a la planxa amb tomàquets xerri	Truita d'albergínia
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
2 ^a setmana	Quinoa amb verdures	Espinacs amb pinyons	Crema de xampinyons	Espàrrecs verds amb formatge fos	Amanida amb formatge
	Salmó a la planxa amb pebrot vermell	Orada al forn amb moniato	Truita de pernil	Salsitxes de pollastre amb enciam	Filet de pollastre a la planxa
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
3 ^a setmana	Coliflor amb pastanaga i patata	Saltejat de bolets	Arròs amb verdures	Sopa de brou amb fideus	Hummus amb pastanaga i crackers integrals
	Hamburguesa de tonyina	Truita francesa amb pa integral i tomàquet	Verat a la planxa amb pebrot vermell	Finguers de pollastre amb enciam	Truita francesa
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
4 ^a setmana	Lasanya de carbassa, tomàquet i mozzarella	Mongeta verda amb ceba i pastanaga	Bledes amb patata	Macarrons amb verdures	Crema de carxofes
	Llenguado a la planxa amb pastanaga ratllada	Crepè de pernil i formatge	Calamars a la romana amb tomàquets xerri	Truita d'espàrrecs verds	Salmó amb ceba
	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps