



FEBRER 2020

MENÚ BASAL

INFORMACIÓ NUTRICIONAL : L'ALVOCAT, UN SUPERALIMENT!

Els superaliments són en la seva gran majoria aliments crus densos que són més densos en nutrients que els aliments processats o cuinats. També són més rics en enzims plens de vitamines, minerals, fitonutrients, fitoquímics, antioxidants, propietats anti-microbianes i anti-inflamatòries.

L'alvocat és una fruita que aporta grans quantitats de nutrients, fibres i altres components bioactius als que s'atribueixen propietats beneficioses per a l'organisme. En concret conté fitosterols, luteïna, compostos fenòlics, potassi, vitamina E, B6, B9, fibra soluble e insoluble, i àcids grassos monoinsaturats.

Algunes receptes que encanten als petits de la casa són:

- Guacamole (alvocat, tomàquet, ceba i pebrot verd)
- Torrades integrals amb alvocat
- Alvocat farcit d'ou dur
- Crema d'alvocat (alvocat, porro, carbassó i bròquil)
- Entrepà de pa integral amb alvocat i truita francesa



PATUMS I MEMAS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Prom.nut.set.

5 al 7 de febrer

Lenties amb arròs

Arròs amb tomàquet

Tallarines amb tomàquet

Mongeta verda amb patates

Sopa de pasta

Hamburguesa de vedella amb ceba

Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro

Filet de lluç sense pell a la planxa amb amanida

Botifarra al forn amb amanida

Pollastre al forn amb pebrots

logurt

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Kcal: 653
Prot: 31,30
HC: 73,9
Lip: 23,1

10 al 14 de febrer

Cigrons estofats amb verdures

Puré de carbassó i porro amb oli d'oliva

Sopa de pasta

Arròs amb tomàquet

Mongeta verda amb patates

San Jacobos amb enciam i tomàquet

Canelons gratinats

Contracuixes de pollastre al forn amb poma

Filet de llimanda amb enciam i olives

Mandonguilles de vedella a la jardinera

logurt

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Kcal: 769
Prot: 38,1
HC: 87,6
Lip: 26,2

17 al 21 de febrer

Fabada amb arròs

Arròs amb tomàquet

Sopa de meravella

Puré de carbassa i carbassó

Espaguetis amb tomàquet

Truita de carbassó amb amanida

Croquetes de bacallà i enciam

Pollastre al forn amb patates

Pizza de pernil i formatge

Filet de lluç a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

logurt

Fruita del temps

Kcal: 687
Prot: 34,1
HC: 71,2
Lip: 26,6

24 al 28 de febrer

Macarrons amb tomàquet

Arròs amb tomàquet

Estofat de patates amb carn

Fideus a la cassola

Sopa de pasta

Escalopa de porc a la planxa amb amanida

Rodó de gall d'indi en salsa

Filet de llimanda amb enciam i pastanaga

Truita d'espinaç amb enciam i blat de moro

Mandonguilles de pollastre a la jardinera

Fruita del temps

Fruita del temps

logurt

Fruita del temps

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'utilitzà oli d'oliva verge extra, excepte per fregir que s'utilitzà oli de girasol alt-oleic

Menú revisat per la nutricionista Ester Guamis Ortoneda (nº col·legiada CAT001024)

SUGGERIMENTS DE SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 ^a setmana	Trinxat de la Cerdanya (col i	Puré de patata	Espinacs amb pinyons	Crema de pèsols	Macarrons amb salsa pesto
	Llenguado a la planxa amb tomàquet xerri	Truita francesa amb pernil dolç	Rap a la planxa amb patata bullida	Pit de gall d'indi a la planxa amb albergínia	Truita d'espinacs
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
2 ^a setmana	Saltejat de bolets amb ceba i	Espaguetis amb carbassó	Cigrons amb salsa de tomàquet	Crema de pastanaga	Nyoquis amb salsa de tomàquet
	Lluç a la planxa amb ametlles torrades	Salmó a la planxa amb ceba cruixent	Truita d'albergínia	Croquetes de pollastre	Truita de carbassó
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
3 ^a setmana	Cors de carxofa amb pernil	Patata amb pebrot vermell	Amanida russa amb pèsols	Quinoa amb verdures saltejades	Bròquil amb pastanaga
	Truita de formatge	Orada al forn amb tomàquet i ceba	Truita francesa	Salmó a la planxa amb xampinyons	Pit de pollastre amb patata bullida
	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
4 ^a setmana		Albergínia farcida de quinoa	Macarrons amb verdures	Espàrrecs verds amb formatge fos	Hummus amb crudités de
		Calamars a la romana	Ou dur amb xampinyons	Pit de gall d'indi amb patata bullida	Alvocat farcit d'ou dur
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt