



Coalme Catering

MARÇ 2020

MENÚ BASAL

INFORMACIÓ NUTRICIONAL: ELS BENEFICIS DEL MENJAR INTEGRAL:

Sovint es pensa que el menjar integral només és per fer règim o pel bon funcionament del trànsit intestinal, però hi ha molt més! Els cereals integrals conserven tots els nutrients, com ara les vitamines, minerals i proteïnes. En canvi, el cereal "blanc" és ric en sucre.

Per entendre-ho, cal pensar en una ceba a la qual es treuen les capes. Això és el que es fa als cereals, s'extreuen les capes on hi ha més nutrients fins a quedar-se amb l'últim gra, quedant així un cereal refinat.

Hi ha un mite molt estès que assegura que el menjar integral no agrada als més petits, però és qüestió d'educar el paladar. La millor manera de començar és combinant tot tipus d'aliments.

Per exemple:

- Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana
- Espaguetis integrals amb salsa pesto
- Arròs integral amb saltejat de verdures i salsa de soja baixa en sal
- Pa integral amb hummus o guacamole



PATUMS I MEMAS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
2 al 6 de març	Sopa de pasta Botifarra de porc al forn amb tomàquet i xampinyons Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Nuggets de pollastre amb enciam i tomàquet logurt natural	Mongeta verda amb patates Canelons gratinats amb enciam Fruita del temps	Llenties amb arròs Filet de lluç sense pell a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet Truita de patates amb enciam Fruita del temps	Kcal: 730 Prot: 45,2 HC: 87,6 Lip: 28,6
9 al 13 de març	Patates amb carn Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Fruita del temps	Cigrons amb verdures Truita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt natural	Sopa de pasta Escalopa de porc a la planxa amb pebrots Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet Bunyols de bacallà amb amanida Fruita del temps	Kcal: 750 Prot: 34,2 HC: 87,3 Lip: 25,6
16 al 20 de març	Fideus guisats Truita d'espinaacs amb enciam i blat de moro logurt natural	Arròs tres delícies Empanadilles de tonyina amb amanida Fruita del temps	Sopa de meravella Pollastre al forn amb guarnició Fruita del temps	Bledes amb patates Llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Potaje de cigrons amb arròs Llimanda a la planxa amb amanida Fruita del temps	Kcal: 663 Prot: 30,3 HC: 78,4 Lip: 22,9
23 al 27 de març	Llenties amb arròs Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Filet de lluç sense pell a la planxa amb salsa logurt natural	Macarrons amb tomàquet Croquetes de bacallà amb amanida Fruita del temps	Sopa de pasta Pit de pollastre a la poma Fruita del temps	Mongeta verda amb patates Pizza de bonítol i formatge Fruita del temps	Kcal: 735 Prot: 31,8 HC: 84,6 Lip: 25,6
30 al 31 de març	Mongeta verda amb patates Mandonguilles de vedella a la jardineria amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	Sopa de pasta Rodó de gall d'indi en salsa Fruita del temps				Kcal: 615 Prot: 27,8 HC: 74,5 Lip: 19,5

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 gira-sol alt-oleic

SUGGERIMENTS DE SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 ^a setmana	Mongeta verda amb ceba i pastanaga	Nyoquis amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó	Quinoa amb verdures	Sopa de verdures amb cigrons
	Rap a la planxa amb pa integral	Pit de gall d'indi a la planxa amb albergínia	Verat a la planxa amb pebrot vermell	Truita de xampinyons	Crepè de pernil i formatge
	logurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
2 ^a setmana	Coliflor amb pastanaga	Macarrons amb salsa de tomàquet	Pèsols amb ceba i pastanaga	Crema de pastanaga	Saltejat de bolets amb ceba i quinoa
	Finguers de pollastre	Llenguado a la planxa amb ametlles torrades	Truita d'espínacs	Salmó a la planxa amb ceba cruixent	Truita francesa
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
3 ^a setmana	Cors de carxofa amb pernil	Sopa de verdures amb fideus	Humus amb crudités de pastanaga	Patata amb pebrot vermell	Arròs amb verdures juliana
	Salsitxes de pollastre a la planxa	Rap amb xampinyons	Truita d'albergínia	Croquetes d'espínacs	Orada al forn amb tomàquet i ceba
	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
4 ^a setmana	Espínacs amb pinyons	Crema d'espàrrecs verds	Albergínia farcida de quinoa	Crema de pèsols amb pernil	Bròquil amb pastanaga
	Calamars a la romana amb ceba caramel·litzada	Alvocat farcit d'ou dur	Rap a la planxa amb tomàquet xerri	Truita francesa	Pit de gall d'indi amb patata bullida
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural
5 ^a setmana	Crema de xampinyons	Espirals amb verdures			
	Bunyols de bacallà	Truita de carbassó			
	logurt natural	Fruita del temps			