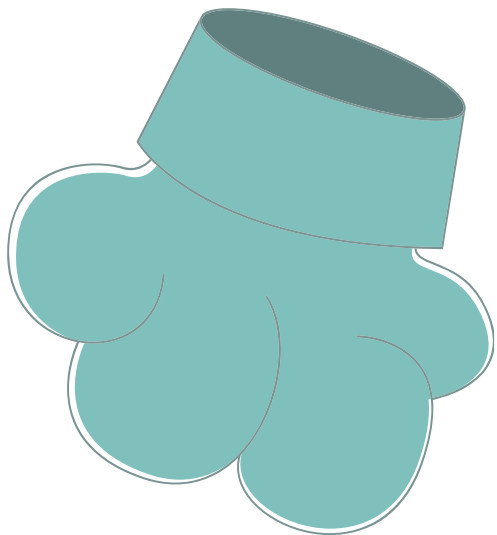


# Menú basal

Febrer curs 2017-2018



## BLEDES: Font de vitamina C

“L'aspecte visual de les bledes ha de ser fulles fermes de color verd intens i brillant i amb tronc blanc.”

### Propietats nutricionals

Les bledes són antioxidants gràcies al seu elevat contingut en vitamina C, vitamina que contribueix a la formació del col·lagen present als ossos, als cartil·lags, a les genives, a les dents i a la pell; a més a més és una vitamina que ajuda a absorbir el ferro consumit a través dels aliments i a disminuir el cansament i la fatiga.



### En els nostres menús...

- Inclouem pa cada dia.
  - Productes de proximitat i/o ecològics, verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).
  - Fruita i verdura de temporada
- Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

En relació als minerals, les bledes són font de potassi i de magnesi. El primer, contribueix al funcionalment de la musculatura, evita les rampes musculars i també intervé en el manteniment de la tensió arterial i el magnesi és important pel manteniment dels ossos i dents.

### Propietats nutricionals

L'aspecte visual de les bledes ha de ser fulles fermes de color verd intens i brillant i amb tronc blanc. Les bledes de color verd-groguenc i amb tronc fibrós tenen un gust molt amarg, ja que la planta ha florejat o està a punt de fer-ho. Es recomana consumir la bleda 2-3 dies després de la seva recol·lecció, ja que es deteriora molt ràpidament, una opció per guardar-les més temps és congelar-les, abans, però, caldrà escaldar-les durant 2-3 minuts en aigua bullint.

## Menú basal



### 5 Dilluns

- Cigrons amb patata, pastanaga i tomàquet
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

#### Proposta de sopar

- Peix blanc a la planxa amb puré de carbassa i patata
- Fruita

### 12 Dilluns

#### Festiu de lliure elecció

### 19 Dilluns

- Arròs 3 delícies (truita, pastanaga, pèsols)
- Filet de lluç al forn amb tomàquet i amanida
- Fruita de temporada

#### Proposta de sopar

- Crema de pastanaga amb crostons
- Pollastre a la planxa
- Fruita

### 26 Dilluns

- Mongeta tendra, patata i pastanaga
- Pollastre amb allada i amanida
- Fruita de temporada

#### Proposta de sopar

- Cuscus saltejat amb verdures de temporada
- Peix blanc a la planxa
- Làctic

### 6 Dimarts

- Arròs amb tomàquet
- Pit de pollastre a la planxa amb amanida
- Fruita de temporada

#### Proposta de sopar

- Fruita de carxofes amb amanida d'enciam i col llombarda
- Fruita

### 13 Dimarts

- Crema de carbassó
- Truita de patata amb amanida
- Fruita de temporada

#### Proposta de sopar

- Pasta integral amb tomàquet i tonyina
- Fruita

### 20 Dimarts

- Bròquil i patata
- Escalopa de pollastre amb amanida
- Fruita de temporada

#### Proposta de sopar

- Verdura bullida amb patata
- Peix blanc a la planxa
- Fruita

### 27 Dimarts

- Crema de carbassa
- Ous dur amb patata panadera al forn
- Fruita de temporada

#### Proposta de sopar

- Arròs integral amb pèsols, pebrot vermell, porro i pastanaga i pollastre
- Fruita

### 7 Dimecres

- Crema de pastanaga amb crostons
- Filet de gallineta amb samfaina
- Fruita de temporada

#### Proposta de sopar

- Hamburguesa de vedella amb rodanxes de tomàquet, ceba i enciam
- Fruita

### 14 Dimecres

- Espirals amb tomàquet i formatge
- Filet de lluç arrebossat amb amanida
- Fruita de temporada

#### Proposta de sopar

- Crema d'espínacs amb formatge
- Llom a la planxa
- Fruita

### 21 Dimecres

- Crema de verdures de temporada
- Salsitxes de porc a la planxa amb amanida
- Fruita de temporada

#### Proposta de sopar

- Arròs amb pèsols i tonyina (maonesa opcional)
- Làctic

### 28 Dimecres

- Arròs amb tomàquet
- Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida
- Fruita de temporada

#### Proposta de sopar

- Llom arrebossat amb amanida d'espínacs i formatge parmesà
- Fruita

### 1 Dijous

- Brou de pollastre amb pasta
- Gall d'indi estofat amb verdures i patates
- Iogurt

#### Proposta de sopar

- Hamburguesa de lletnies i ametlles amb patates fregides
- Fruita

### 8 Dijous

- Espínacs amb patata a la catalana (panses i pinyons)
- Nuggets de pollastre amb amanida
- Iogurt

#### Proposta de sopar

- Amanida d' remolatxa, ou dur i patata
- Llom a la planxa
- Fruita

### 15 Dijous

- Sopa de peix
- Broqueta de gall dindi amb patates
- Iogurt

#### Proposta de sopar

- Verdura bullida amb patata
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita

### 22 Dijous

- Tallarines amb tomàquet i formatge
- Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida
- Iogurt

#### Proposta de sopar

- Quiche de porro i pernil dolç
- Fruita

### 2 Divendres

- Mongeta tendra, patata i pastanaga
- Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida
- Fruita de temporada

#### Proposta de sopar

- Peix blanc a la planxa amb amanida de remolatxa i pastanaga
- Fruita

### 9 Divendres

- Macarrons a la carbonara
- Botifarra a la planxa amb amanida
- Fruita de temporada

#### Proposta de sopar

- Crema de verdures de temporada
- Peix blau al forn amb amanida
- Làctic

### 16 Divendres

- Minestra de verdures
- Filet de gallineta amb samfaina
- Fruita de temporada

#### Proposta de sopar

- Amanida variada
- Pizza amb rodanxes de tomàquet, formatge i orenga
- Fruita

### 23 Divendres

- Lletnies amb arròs
- Croquetes de bacallà amb amanida
- Fruita de temporada

#### Proposta de sopar

- Sopa de pasta
- Truita a la francesa amb formatge i amanida de fulles verdes i pipes
- Fruita

