

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5	6	7 1ª Llentilles estofades amb ceba, carlota, napicol, col i api. 2ª Truita de creïlles i amanida d'encisam, tomaca i dacsà. Fruita. 722 36 24 94	8 Encisam, tomaca i carlota. 1ª Crema de carabassa ecològica. 2ª Magre en salsa i sèmola de blat saltejada amb ceba i panses. Lacti. 834 32 42 85	9 1ª Arròs amb fesols, nap, napicol, carlota, bledes i penques. 2ª Pernil dolç i formatge amb amanida de tomaca i olives. Fruita. 878 33 34 113
12 1ª Macarrons eco amb tomaca, ceba, pebrera, carabassí i tonyina. 2ª Filet de peix al forn amb picaeta i amanida d'encisam i tomaca. Fruita. 854 28 42 107	13 1ª Arròs al forn amb costella, cigrons, botifarra i moniato. 2ª Croquetes de creïlla i baetjo amb amanida de tomaca i ceba. Lacti. 875 31 28 107	14 Encisam, tomaca i carlota. 1ª Sopa de carn amb estrelletes. 2ª Llonganisses blanques al forn amb creïlles i bajoquetes. Fruita. 834 30 49 71	15 1ª Guisat de creïlles amb verdura de temporada i calamar. 2ª Truita de carabassí, formatge i ceba amb amanida d'encisams. Fruita. 760 15 32 90	16 Encisam, tomaca i panses. 1ª Potatge de cigrons amb espinacs 2ª Pollastre al forn amb carlota, ceba, porro i xampinyons. Fruita. 718 42 19 96
19 Encisam, tomaca i carlota. 1ª Llentilles guisades amb costella, ceba, carlota, nap i penques. 2ª Mandonguilles en salsa. Fruita. 876 65 50 68	20 1ª Tallarins a la carbonara amb ceba, bacon, xampinyons i nata. 2ª Lluç arrebossat amb amanida d'encisam i tomaca. Fruita. 867 38 33 108	21 1ª Guisat de galtetes amb creïlles, carlota, pesols i xampinyons. 2ª Truita francesa i amanida de tomaca, encisam i dacsà. Fruita. 743 56 40 66	22 1ª Sopa de putxero amb fideus. 2ª Putxero complet (pollastre, cigrons, carlota, creïlla, vedella, nap, col, penques i pilota). Fruita. 827 36 24 125	23 Encisam i tomaca. 1ª Arròs farcit amb carn picada, ceba, tomaca i ou dur. 2ª Lloms de lluç al forn i carxofes. Fruita. 763 41 26 95
26 1ª Espagueti a la napolitana. 2ª Fritura de peix variada (lluç, calamar, rosada, baetjo,...) i amanida d'encisam i carlota. Fruita. 779 37 30 95	27 Encisam, tomaca i dacsà. 1ª Fesols blancs guisats amb nap, Carlota, bledes, ceba i penques. 2ª Llomello al forn amb poma. logurt. 788 46 35 78	28 1ª Arròs blanc amb salsa de tomaca 2ª Truita amb pernil dolç i amanida d'encisam, tomaca, carlota, dacsà, panses i olives. Fruita. 726 29 27 98	29 1ª Fideuà de peix amb calamar, sepia, rap i cloxines. 2ª Hamburguesa de floricol i amanida d'encisam i tomaca. Fruita. 863 35 40 87	30 1ª Crema de carlota, carabassí, ceba i creïlles amb tostons. 2ª Pit de pollastre a la planxa i amanida d'encisam i tomaca. Fruita. 749 43 22 96

Els menús van acompanyats de 20 gr de pa . (El dimecres pa integral)

ENERGIA(Kcal.) PROTEINES(Gr.) GREIXOS (Gr.) H.CARBONI(Gr.)

Menús revisats i sopars recomanats pe INES MARTÍNEZ (LDA. CIENCIA I TECNOLOGIA DELS ALIMENTS)

SOPARS RECOMANTS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5	6	7	8	9
		Filet de gall a la papillota amb carxofes i creïlles al forn. Fruita del temps.	Bajoquetes saltejades amb all i pernil. Hamburguesa vegana a la planxa. Fruita del temps.	Amanida completa: Encisam, safanòria, advocat , pinya, dacsà i formatge fresc. Cavalla a la planxa. Fruita del temps.
12	13	14	15	16
Bullit: creïlla, ceba, safanòria i bajoquetes. Ou dur, escalfat o passat per aigua. Fruita del temps.	Saltejat de bròcoli amb all, safanòria i julivert. Lluç a la planxa amb llima. Fruita del temps.	Crema de carabassa: ceba, porro, creïlla i carabassa. Remenat de gambeta pelada. Fruita del temps.	Verdures a la planxa: carabassó i safanòria. Pit de pollastre a la planxa. Fruita del temps.	Crema de floricol i poma. Salmó al vapor. Fruita del temps.
19	20	21	22	23
Carxofes al vapor. Truita de safanòria i ceba (verdura de la truita al vapor/bullida) Fruita del temps.	Amanida de tomaca, advocat, dacsà, poma i safanòria. Hamburguesa de pollastre a la planxa. Fruita del temps.	Guisat de sepia: ceba, safanòria, pèsols, sépia i carxofa. Fruita del temps.	Albergínia al forn amb un tall de formatge. Truita francesa amb pernil dolç. Fruita del temps.	Bajoquetes saltejades amb pernil salat. Llom de tonyina a la planxa amb llima. Fruita del temps.
26	27	28	29	30
Crema de verdures: ceba, porro, safanòria, creïlla i carabassó. Truita francesa amb julivert. Fruita del temps.	Crema de verdures: ceba, porro, safanòria, creïlla i carabassó. Lluç al vapor amb llima. Fruita del temps.	Bullit: ceba, creïlla, safanòria i broccoli. Llobarro al forn. Fruita del temps.	Bacallar a la papillota amb verdures: ceba, bròcoli, creïlla i pebrera roja. Fruita del temps.	Cors de carxofa saltejats amb pebrera roja, ceba, all i pernil salat. Formatge fresc. Fruita del temps.

DADES SORPRENENTS DE LES LLEGUMS QUE HAS DE SABER.

- Una ració de llegums (60 gr.) aporta el mateix potassi que un plàtan.
- Les llegums són les llavors seques que s'obtenen de la beina de les plantes lleguminoses. Són els cigrons, les llentilles, les faves, els pèsols, la soia, els fesols i també els tramussos.
- La producció d'un Kg. de carn de vedella requereix 10 vegades més aigua que un Kg. de llentilles. Per tant podem afirmar que consumir llegums és més sostenible.
- Els agricultors sembren llegums de forma intercalada amb altres cultius per afavorir el rendiment. En el cicle de creixement dels llegums capten el nitrogen atmosfèric per dur-lo a la terra, cosa que la fa més fèrtil.
- Es cultiven llegums des de fa uns 10.000 anys. Els nostres avantpassats que varen habitar la Terra el 8.000 a. C. ja menjaven fesols, cigrons i llentilles.
- Són un aliment lliure de gluten, per tant una Font proteica i d'hidrats de carboni apta per a les persones amb intolerància al gluten.
- Són rics en vitamines del grup B i minerals com el ferro, fòsfor, magnesi, zinc i calci.
- Menjar llegums varies vegades a la setmana ajuda a que el nostre estomac i intestí treballen millor. Això és perquè la seua fibra dietètica es combina amb l'aigua formant una xarxa, així ajuda a compactar el bol alimentari, permetent que es desplaça pel tub digestiu.