



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOURS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida murciana / <i>Ensalada murciana</i> 🍅🍅 Arròs integral amb tomaca Arroz integral con tomate Trita de pernil dolç 🍅🍅 Tortilla de jamón cocido 🍅🍅 Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E:762.3 HC:93.8 P:26.8 G:30.7	DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> 🍅 Crema de cigrons / Crema garbanzos Hamburguesa de pollastre amb carabassa al forn 🍅 Hamburguesa de pollo con calabaza al horno 🍅 Fruta de temporada Fruta de temporada Kcal: E:804.8 HC:96 P:32.3 G:31.6	DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Fideuà de peix de la llotja vilera 🍅🍅🍅 Fideuà de pescado de la lonja vilera 🍅🍅🍅 Peix al forn amb pèsols 🍅 Pescado al horno con guisantes 🍅 Iogurt / Yogur 🍅 Kcal: E:771.5 HC:91.1 P:29.8 G:27.4	DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🍌 Llenties amb bledes 🍅 Lentejas con acelgas 🍅 Trita de formatge 🍅🍅 Tortilla de queso 🍅🍅 Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E:727.2 HC:89 P:34.2 G:25.2	DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida ecològica / <i>Ensalada ecológica</i> Guisat de calamar / <i>Guisado de calamar</i> 🍅🍅🍅 Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E:772.9 HC:91.2 P:32.9 G:30
14	15	16	17	18
DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa d'estreletes / <i>Sopa de estrellitas</i> 🍅🍅 Peix al forn amb pebreretes 🍅 Pescado al horno con "pebreretes" 🍅 Fruta de temporada Fruta de temporada Kcal: E:771.7 HC:92 P:31.8 G:30.1	DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Fesols amb bledes 🍅 Alubias con acelgas 🍅 Trita de creïlles 🍅🍅 Tortilla de patatas 🍅🍅 Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E:779 HC:97.5 P:30.5 G:28.9	DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida de pasta / <i>Ensalada de pasta</i> 🍅🍅🍅 Sardines en tempura 🍅🍅 Sardinas en tempura 🍅🍅 Fruta de temporada Fruta de temporada Kcal: E:789.9 HC:105.7 P:29.1 G:26.9	DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida ecològica / <i>Ensalada ecológica</i> Bollit valencià 🍅 Hervido valenciano 🍅 Mandonguilles amb salsa d'ametles 🍅🍅🍅 Albóndigas con salsa de almendras 🍅🍅🍅 Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E:731.7 HC:92.1 P:25.9 G:27.1	DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida de completa 🍅🍅 Ensalada completa Paella valenciana amb arròs bomba de Pego Paella valenciana con arroz bomba de Pego Gelats 🍅 Helado 🍅 Kcal: E:760.7 HC:97.4 P:28.9 G:27.6
21	22	23	24	25
DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida d'alficòs / <i>Ensalada de alficòs</i> 🍅 Guisat de verdures i creïlles 🍅 Guisado de verduras y patatas 🍅 Pollastre al forn amb salsa de verdures Pollo al horno con salsa de verduras Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E:770.1 HC:90.7 P:30.2 G:31.1	DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Potatge de cigrons i verdures ecològiques Potage de garbanzos y verduras ecológicas Trita francesa amb formatge fresc callosi 🍅🍅 Tortilla francesa con queso fresco de Callosa 🍅🍅 Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E:753.2 HC:99.6 P:3.2 G:24	DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Paella de verdures Paella de verduras Peix al forn amb carlota 🍅🍅🍅 Pescado al horno con zanahorias 🍅🍅🍅 Iogurt / Yogur 🍅 Kcal: E:755.7 HC:93.7 P:26.6 G:29.7	DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida ecològica / <i>Ensalada ecológica</i> Crema de carabassa 🍅 Crema de calabaza 🍅 Escalopins de pollastre casolans 🍅 Escalopines de pollo caseros 🍅 Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E:724.2 HC:90.5 P:28.3 G:26.9	DINAR • COMIDA • LUNCH Hummus / <i>Hummus</i> Taurons a la boloñesa / <i>Tiburones a la boloñesa</i> 🍅 Remenat de porros i carabasseta 🍅 Revuelto de puerro y calabacín 🍅 Pa integral i Fruta de temporada Pan integral y fruta de temporada Kcal: E:794.5 HC:97.5 P:28.7 G:31.5
28	29	30		
DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida de quinoa / <i>Ensalada de quinoa</i> Sopa de peix de la llotja vilera 🍅🍅🍅 Sopa de pescado de la lonja vilera 🍅🍅🍅 Pizza Mendoza 🍅🍅 Pizza Mendoza Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E:740.9 HC:103.2 P:27.5 G:23.6	DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🍌 Llenties amb verdures 🍅 Lentejas con verduras 🍅 Trita de tonyina 🍅🍅 Tortilla de atún 🍅🍅 Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E:757 HC:90.8 P:33.4 G:28.2	DINAR • COMIDA • LUNCH Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Paella de floricol Paella de coliflor Peix a la marinera 🍅🍅🍅 Pescado a la marinera 🍅🍅🍅 Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E:731.8 HC:98.9 P:22.2 G:26.7		

Alimentació i sistema immunitari

El sistema immunitari és l'encarregat de protegir-nos front a les agressions a les que s'exposa el nostre cos. Si bé, és veritat que no hi ha cap aliment que siga capaç de curar les infeccions, una alimentació saludable pot previndre i millorar el pronòstic de les malalties. A continuació, s'enumeren els consells perquè el sistema immunitari funcione de la forma òptima:

- Hidrata't: l'aigua és l'única beguda que necessita el nostre organisme. Reduir i evitar el consum de refrescs, begudes energètiques o alcohòliques és bona idea per mantenir-se sa.
- 5 al dia: intenta menjar 5 peces de fruita i verdura al llarg del dia. Pots escollir per exemple, un plàtan amb l'esmorzar, una tallada de meló en el postre del dinar, i un melocotó per berenar. A més, inclou verdures i hortalisses en el dinar i sopar. Tant se val si es presenten en forma d'amanides, com cuinades (xampinyons saltejats, albergínia torrada o pebrots al forn).
- Dona preferència als cereals integrals, com el pa, la pasta i l'arròs integrals.
- Dona protagonisme als llegums. L'amanida de cigrons, hummus, guisat de llentilles amb creïlla i espinacs o pèsols saltejats amb pernil, són exemples molt atractius.
- D'entre els productes lactis, els més saludables són els de menor contingut en greix. Entre aquests s'inclouen la llet, els iogurts naturals, el quefir o formatges frescs.
- Els aliments d'origen animal convé que siguin frescos, es a dir, que estiguen poc o gens transformats.
- Recorda que un grapat de fruits secs cada dia t'aporta gran quantitat d'àcids grassos w-3 i w-6, imprescindibles pel bon funcionament del sistema immunitari.
- L'oli d'oliva verge extra és la millor opció per adobar les amanides, així com per guisar i saltejar.

Alimentación y sistema inmune

El sistema inmunitario es el encargado de protegernos frente las agresiones a las que se expone nuestro cuerpo. Si bien, es verdad que no existe ningún alimento capaz de curar la infecciones, una alimentación saludable puede prevenir y mejorar el pronóstico de las enfermedades. A continuación, se enumeran consejos para que el sistema inmunitario funcione de forma óptima:

- Hidrátate: el agua es la única bebida que necesita nuestro organismo. Reducir y evitar el consumo de refrescos, bebidas energéticas o alcohol es buena idea para mantenernos sanos.
- 5 al día: intenta comer 5 piezas de fruta y verdura a lo largo del día. Puedes escoger, por ejemplo, un plátano para almorzar, una tajada de melón en el postre de la comida y un melocotón en la merienda. Además, incluye verduras y hortalizas en la comida y la cena. Las puedes presentar en forma de ensaladas o cocinadas (champiñones salteados, berenjena asada o pimientos al horno).
- Da preferencia a los cereales integrales como el pan, la pasta y el arroz integrales.
- Da protagonismo a las legumbres. La ensalada de garbanzos, hummus, guiso de lentejas con patata y espinacas o guisantes salteados con jamón, son ejemplos muy atractivos.
- Entre los productos lácteos, los más saludables, son los de menor contenido en grasa. Entre estos, se incluyen la leche, los yogures naturales, el kéfir o los quesos frescos.
- Los alimentos de origen animal conviene que sean frescos, es decir, que estén poco o nada transformados.
- Recuerda que un puñado de frutos secos cada día, te aportaran gran cantidad de ácidos grasos w-3 y w-6. Éstos son imprescindibles para el buen funcionamiento del sistema inmunitario.
- El aceite de oliva virgen extra es la mejor opción para aliñar las ensaladas, así como para guisar y saltear.

*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
1	2	3	4	5
6 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fesols Vedella Fruita Ensalada con alubias Ternera Fruta	6 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge Llesca amb truita Iogurt Ensalada con queso Montadito de tortilla Yogur	6 SOPAR - CENA - DINNER Gaspacho Llomo Fruita Gazpacho Lomo Fruta	6 SOPAR - CENA - DINNER Tabulé Dorada Fruita Tabulé Dorada Fruta	6 SOPAR - CENA - DINNER Aspicat Truita de creïlla Iogurt Berenjena y pimiento asados Tortilla de patata Yogur
14 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cigrons i olives Truita / Fruita Ensalada con garbanzos y aceitunas Tortilla / Fruta	14 SOPAR - CENA - DINNER Arròs tres delícies Hamburguesa Iogurt Arroz tres delicias Hamburguesa Yogur	14 SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb xampinyons i daus de pollastre Fruita Quinoa con champiñones y dados de pollo Fruta	14 SOPAR - CENA - DINNER Llentilles amb cebeta Sepia a la planxa Fruita Lentejas con cebolla Sepia a la plancha Fruta	14 SOPAR - CENA - DINNER Dorada al forn amb creïlla i hortalisses Fruita Dorada al horno con patata y hortalizas Fruta
21 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs Remenat de xampinyons i gambetes Fruita Ensalada con frutos secos Revuelto de champiñones y gambas Fruta	21 SOPAR - CENA - DINNER Amanida de creïlla Pit de pollastre Iogurt Ensalada de patata Pechuga de pollo Yogur	21 SOPAR - CENA - DINNER Pesols amb pernil Llomo Fruita Guisantes con jamón Lomo Fruta	21 SOPAR - CENA - DINNER Bajoques saltejades amb cebeta Aladroc / Fruita Judias verdes salteadas con cebolla Boquerón / Fruta	21 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs Minipizza Iogurt Ensalada con frutos secos Minipizza Yogur
28 SOPAR - CENA - DINNER Crema de verdura Lluçs Iogurt Crema de verduras Merluza Yogur	28 SOPAR - CENA - DINNER Amanida d'enciam i tomaca Filet de titot Fruita Ensalada de lechuga y tomate Filete de pavo Fruta	28 SOPAR - CENA - DINNER Bollit valencià Truita amb pernil Iogurt Hervido valenciano Tortilla con jamón Yogur		

* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basal, podent no ser aptes per als menús especials o amb al·lèrgies.
* Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú basal, pudiendo no ser aptas para los menús especiales o con alergias.