



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
MACARRONS
AMB TOMACA, FORMATGE I
ALFÀBREGA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA

A 1,3,4,*

2

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
ARRÒS A LA MILANESA
AMB TOMACA, CARLOTA,
PEBRE, CARN I PÈSOLS
FRUITA

A 1,4,5,6,8,9,*

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
PURÉ DE CREÏLLA,
CEBA I CARLOTA
AMB TORRADETS
FILET DE PEIX EMPANAT
AMB MAIONESA
FRUITA

A 1,4,5,6,9,11,13

4

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA DE TOMACA,
I ARRÒS BLANC
FRUITA

A 1,4,5,6,10,*

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
LLENTILLES ESTOFADES
AMB CREÏLLA I XORIÇO
TRUITA FRANCESA
LACTI

A 1,3,4,5,6,*

8

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
CLOSQUES
AMB BACON, CEBA
I FORMATGE GRATINATS
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA

A 1,3,4,5

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB QUETXUP
I CREÏLLES FREGIDES
FRUITA

A 1,4,5,6,11,*

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
GUISAT DE CREÏLLES
A LA MARINERA
AMB SÈPIA I PENQUES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
FLAM

A 1,2,3,4,5,6,8,9,10,*

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
FESOLS ESTOFATS
AMB XORIÇO, PANXETA,
CREÏLLA I VERDURES
PIZZA
AMB SALSA DE TOMACA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA

A 1,3,4,5,6,*

12

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
ARRÒS AL FORN
AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS,
PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA
LACTI

A 1,3,4,5,6,8,9,10,*

15

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
PURÉ
DE VERDURES I LLEGUMS
AMB TORRADETS
SUPREMA DE LLUÇ
I CALAMARS A LA ROMANA
FRUITA

A 1,4,5,6,8,9,11,13

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I REMOLATXA
ESPAGUETIS A LA BOLONYESA
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA,
CARLOTA I CARN
MORTADEL·LA NAPOLITANA
I FORMATGE
FRUITA

A 1,3,4,*

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB OLI I PIMENTÓ
FRUITA

A 1,4,5,6

18

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
FRUITA

A 1,3,4,5,6,8,9,*

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
POLLASTRE AL FORN
EN EL SEU SUC
LACTI

A 1,4,5,6,11,*

22

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
MACARRONS
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA
I TONYINA
SORTIT DE COMPANATGE
I FORMATGE
FRUITA

A 1,3,4,8,9,*

23

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
GUISAT DE CREÏLLES,
PÈSOLS I VERDURA
AMB VEDELLA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA

A 1,2,4,5,6,9,10,13,*

24

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
FILET DE PEIX ORLY
AMB MAIONESA
NATILLES

A 1,4,5,6,9,*

25

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
LLENTILLES
AMB CREÏLLA I VERDURES
PIZZA DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA

A 1,4,5,6,*

26

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA VALENCIANA
AMB POLLASTRE, COSTELLA,
VERDURES I LLEGUMS
LACTI

A 1,4,5,6,8,9,*

A

A

A

A

A



Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prendem durant els menjars d'aquest menú.

| Dia del mes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|
| Carbohidrats | 77 | 35 | 90 | 97 | 65 | | | 74 | 67 | 57 | 92 | 104 | | | 100 | 78 | 69 | 92 | 61 | | | 78 | 61 | 66 | 88 | 86 | | | | | |
| Proteïnes | 24 | 23 | 29 | 20 | 35 | | | 27 | 20 | 21 | 28 | 23 | | | 17 | 31 | 29 | 35 | 38 | | | 33 | 31 | 34 | 35 | 22 | | | | | |
| Greixos | 20 | 41 | 27 | 17 | 27 | | | 22 | 37 | 39 | 20 | 30 | | | 21 | 26 | 26 | 22 | 33 | | | 34 | 39 | 30 | 22 | 34 | | | | | |
| Calories | 578 | 618 | 727 | 629 | 672 | | | 601 | 675 | 651 | 662 | 804 | | | 670 | 676 | 626 | 713 | 816 | | | 748 | 732 | 664 | 721 | 776 | | | | | |

Aquest mes comentarem les qualitats de...



Aquesta fruita és apreciada pel seu alt valor nutritiu; s'empra en tot tipus de plats gràcies al seu bon sabor i textura. És l'ingredient principal del guacamole, guarnició molt utilitzada en l'actualitat acompanyant a natxos, a tacs o a fajites mexicanes, i que ajuda al fet que aqueix menjar es convertisca en un menjar ple de vitamines i minerals gràcies al seu principal ingredient, l'alvocat. Un alvocat mitjà, amb el seu os i la seua pell, pesa al voltant d'uns 170 grams, encara que els podem trobar de diverses grandàries.

L'aportació calòrica de l'alvocat és alt si ho comparem amb altres fruites, ja que per cada 100 grams d'alvocat ens pot aportar unes 160 calories aproximadament, però aquestes calories són gràcies a que és un aliment molt ric en olis vegetals (la majoria dels greixos que conté són monoinsaturades (el bo), com l'àcid oleic, i també conté una bona quantitat de Omega 3). El seu contingut de carbohidrats és baix, i en proteïnes és purament anecdòtic (un 2% del total calòric).

I conté una àmplia varietat de vitamines i minerals.

Aquests són alguns dels nutrients més abundants:

- Vitamina K: el 26% de la dosi diària recomanada.
- Àcid Fòlic: 20% de la dosi diària recomanada.
- Vitamina C: 17% de la dosi diària recomanada.
- Potassi: el 14% de la dosi diària recomanada.
- Vitamina B5: 14% de la dosi diària recomanada.
- Vitamina B6: 13% de la dosi diària recomanada.
- Vitamina I: 10% de la dosi diària recomanada.

Una dada curiosa i com hem vist anteriorment, els alvocats tenen un contingut molt elevat de potassi, molt important per al bon funcionament del sistema muscular, un 14% de la dosi diària recomanada, el curiós és que té més quantitat de potassi que un plàtan, que és l'aliment més típic al que fem referència quan parlem d'aquest mineral.

