



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

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

A 1,3,4,*

2

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
PURÉ DE CREÏLLA,
CEBA I CARLOTA
AMB TORRADETS
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
FRUITA

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

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
FILET DE LLUÇ EMPANAT
AMB MAIONESA
FRUITA

A 1,4,5,6,9

4

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
POLLASTRE AL FORN
EN EL SEU SUC
FRUITA

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

5

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
ARRÒS A BANDA
AMB CALAMARS I CLÒTXINES
LACTI

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

8

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
LLONGANISSES DE MAGRE
AMB SALSA DE ROMANÍ
I ROSTÍ DE CREÏLLA I CEBA
FRUITA

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

9

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
GUISAT DE CREÏLLES
A LA MARINERA
AMB SÈPIA I PENQUES
MINI SAN JACOBOS
I PALOMETES DE POLLASTRE
FRUITA

A 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,*

10

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
LASANYA
AMB CARN I VERDURES
FLAM

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

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
ARRÒS AL FORN
AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS,
PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA
TRUITA FRANCESA
FRUITA

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

12

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
POTATGE DE CIGRONS
AMB VERDURES I CREÏLLA
PIZZA DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
LACTI

A 1,4,5,6,*

15

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
MACARRONS A LA BOLONYESA
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA,
CARLOTA I CARN
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA

A 1,3,4,*

16

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
ALETES DE POLLASTRE AL FORN
AMB CREÏLLES FREGIDES
FRUITA

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

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
PURÉ DE CREÏLLA,
CEBA I CARLOTA
AMB TORRADETS
PIT DE POLLASTRE EMPANAT
FRUITA

A 1,3,4,5,6,10,11,13

18

A

19

A

22

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

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

23

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
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 COL LLOMBARDA
LLENTILLES
AMB CREÏLLA I VERDURES
PIZZA
AMB SALSA DE TOMACA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
NATILLES

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

25

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

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

26

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
PURÉ
DE VERDURES I LLEGUMS
AMB TORRADETS
FILET DE PEIX ORLY
LACTI

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

29

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
ESPAGUETIS
AMB BACÓN, CEBA I FORMATGE
GRATINATS
TRUITA FRANCESA
FRUITA

A 1,3,4,5

30

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

31

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
MINI FRANKFURT AMB FORMATGE
I CREÏLLES PANADERES
FRUITA

A 1,4,5,6,*

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	87	79	48	123			74	74	50	98	84			78	57	93					78	59	99	88	84			72	69	72
Proteïnes	24	13	28	33	35			31	22	37	21	35			30	28	23					33	29	35	19	33			25	29	24
Greixos	20	24	29	41	31			40	41	37	26	27			24	35	27					34	34	22	32	18			25	26	15
Calories	578	626	818	815	903			789	753	692	731	744			643	649	723					747	669	766	756	638			611	626	522

Aquest mes comentarem les qualitats de...

El pollastre

La carn de pollastre es una de les més recomanades pels nutricionistes per ser rica en proteïnes (similar a la carn de boví) i nutrients. A més, sempre que es consumeixca sense pell té un baix contingut de greix i colesterol.

La seua fàcil digestió i la versatilitat a la cuina s'acompanyen d'alts valors nutricionals, com són les vitamines B1 i B2, que protegeixen el sistema nerviós; ferro, fòsfor i magnesi, fonamentals per als ossos, els músculs i el cor; i zinc, que millora el sistema immunitari.

És el tipus de carn que més proteïnes aporta a l'organisme en relació amb el preu. A més, al mercat hi ha productes elaborats amb carn de pollastre, com ara hamburgueses i llonganisses, molt recomanables per als dinars i sopars dels xiquets de la casa pel seu baix contingut en greixos.

A continuació et donem alguns consells de compra, conservació i cocció del pollastre:

- La carn de pollastre ha de ser l'últim que es compre al supermercat i és recomanable portar-la en bosses tèrmiques.

- Per a triar un pollastre, la pell no ha d'estar apegalosa, ha de ser llisa i fina, de color uniforme i sense taques. Els reflexos verdosos o violats en la carn, els extrems de les ales foscos, així com la decoloració verdosa al voltant del coll són clares senyals que el pollastre no és molt fresc.

- Una vegada en la llar, es recomana retirar en primer lloc el plàstic amb el qual freqüentment s'emboliquen, i substituir-ho per paper d'alumini, si no es va a preparar immediatament.

- El pollastre fresc es conserva bé fins 2 dies a la nevera i una vegada cuit fins 3 o 4 dies. Sempre a la part més freda a uns 4 °C.

- La carn de pollastre s'ha de cuinar bé, tant si és a la planxa com en guisats, per a assegurar-se que els bacteris es destrueixen, però anant amb compte de no passar-nos, en el cas de la planxa, perquè no es quede seca.

