



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS FRUITA
4 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ESPAGUETIS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA	5 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA IOGURT	6 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES AMB CREÏLLA I VERDURES TRUITA DE PERNIL DOLÇ FRUITA	7 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES FRUITA	8 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA AMB TORRADETS MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA DE TOMACA, I ARRÓS BLANC GELAT
11 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA CLOQUES AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS TRUITA FRANCESA FRUITA	12	13 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA CLOQUES AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS TRUITA FRANCESA FRUITA	14 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA LLENTILLES AMB CREÏLLA I VERDURES PIZZA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA	15 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÓS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ AMB CREÏLLES XIPS FRUITA
18 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA MACARRONS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA	19 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP I CREÏLLES PALLA FRUITA	20 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÓS A LA MILANESA AMB TOMACA, CARLOTA, PEBRE, CARN I PÈSOLS TRUITA D'ESPINACS IOGURT	21 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES I CREÏLLA MINI SAN JACOBOS I PALOMETES DE POLLASTRE FRUITA	22 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS AMB TORRADETS ALETES DE POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA GELAT
25 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA SORTIT DE COMPANATGE I FORMATGE FRUITA	26 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO PIZZA CAPRESE AMB MOZZARELLA, TOMACA I ALFÀBEGA IOGURT	27 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA POLLASTRE AL FORN EN EL SEU SUC FRUITA	28 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÓS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA FRUITA	29 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA GUISAT DE CREÏLLES, PÈSOLS I VERDURA AMB VEDELLA TRUITA FRANCESA FLAM

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



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	88			77	70	69	92	109					73	89	79				77	66	26	87	79				78	85	63	106	63
Proteïnes	19			24	37	31	35	16					25	31	20				29	20	30	30	29				33	33	35	20	30
Greixos	32			21	23	23	22	22					25	18	27				23	37	43	22	28				34	21	31	28	33
Calories	756			588	638	634	713	697					615	676	642				633	672	608	696	693				747	686	799	784	669

Aquest mes comentarem les qualitats de...

La maduixa

La maduixa és un fruit de color roig brillant, dolç i saborós. A Occident és considerada la "reina de les fruites". A més de crua, es pot consumir com a compota, mermelada, i altres formats.

Les maduixes i els maduixots són poc calòrics. Tenen un valor energètic d'entre 27 i 34 quilocalories per cada 100 grams. Estan compostes principalment per aigua i hidrats de carboni mentre que tenen un baix percentatge de proteïnes. Açò sí! És una excel·lent font de vitamina C.

Els seus beneficis

-Són baixes en calories. Una tassa de maduixes té unes 43 calories. A més, contenen fibra, que ajuda a regular els processos digestius i a reduir la sensació de fam.

-Ajuden a disminuir el nivell de colesterol dolent en sang, gràcies a la gran quantitat d'àcid ascòrbic, lecitina i pectina que conté el fruit.

-Són una font de vitamines del grup B, com la vitamina B6, la niacina, la riboflavina, l'àcid pantotènic o l'àcid fòlic.

-Actua com un potent antioxidant i antiinflamatori natural. Una tassa de maduixes conté 21 grams de manganès.

-Contribueixen a la salut òssia, gràcies al seu alt contingut en magnesi, potassi i vitamina K.

-Potencien la salut ocular. Alguns estudis han assenyalat que les maduixes milloren la salut dels ulls en disminuir el risc de degeneració macular.

-Són una important font de vitamina C. Una tassa de maduixes conté el 136% de la quantitat diària recomanada d'aquesta vitamina, la qual cosa les converteix en un poderós antioxidant que potencia el sistema immunitari.

-Ajuden a perdre pes, pel seu baix contingut calòric i el seu alt contingut en nitrats. Les maduixes són un bon aliat per a les dietes de pèrdua de pes. Ajuden a reduir l'apetit, afavoreixen la circulació sanguínia i, a més, són delicioses!

