



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>1</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES I CREÏLLA FILET DE PEIX ORLY AMB CREILLES XIPS FRUITA</p> <p>A 4,5,9,10,*</p>	<p>2</p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES FRUITA</p> <p>A 4,5,7,8,9,*</p>	<p>3</p> <p>ENSALADA FRESCA DE FULLA VERDA AMB QUINOA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA ECOLÒGICA</p> <p>A 1,3,5,10</p>	<p>4</p> <p>ENSALADA FRESCA "ECO" SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALSA DE ROMANÍ I ROSTÍ DE CREÏLLA I CEBA LACTI</p> <p>A 1,4,6,11,*</p>	
<p>7</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA CREMA DE CARLOTA AMB CREÏLLA I CEBA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA</p> <p>A 1,4,9,13</p>	<p>8</p> <p>ENSALADA FRESCA DE FULLA VERDA AMB TOMACA I CEBA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN TRUITA FRANCESA FRUITA</p> <p>A 4,5,*</p>	<p>9</p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA DE FAVES I CARXOFES AMB POLLASTRE, COSTILLA, PESOLS I ALLS TENDRES FRUITA ECOLÒGICA</p> <p>A 5,8,9,*</p>	<p>10</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA LLENTILLES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES PIZZA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA</p> <p>A 1,3,4,6,*</p>	<p>11</p> <p>ENSALADA FRESCA "ECO" SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA POLLASTRE AL FORN EN EL SEU SUC LACTI</p> <p>A 1,4,6,11,*</p>
<p>14</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES PLUMES A LA CAMPESINA AMB VERDURES I OLIVES NEGRES TRUITA D'ESPINACS FRUITA</p> <p>A 4,5</p>	<p>15</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL GUISAT DE CREILLES A LA MARINERA AMB SÈPIA I PENQUES FILET DE PEIX ORLY FRUITA</p> <p>A 2,4,5,7,8,9,10,*</p>	<p>16</p> <p>ENSALADA FRESCA "ECO" SOPA DE MENUDETS I FIDEUS AMB OU RALLAT I CARLOTA MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA ESPANYOLA FRUITA ECOLÒGICA</p> <p>A 5,6,*</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA FRUITA</p> <p>A 1,3,5,8,9,*</p>	<p>18</p> <p>ENSALADA FRESCA DE FULLA VERDA AMB QUINOA FESOLS ESTOFATS AMB XORIÇO, PANXETA, CREÏLLA I VERDURES SUPREMA DE LLUÇ I CALAMARS A LA ROMANA LACTI</p> <p>A 1,4,8,9,10,*</p>
<p>21</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE CARABASSA FUSILLI AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TRUITA AMB CEBA I FAVES FRUITA</p> <p>A 2,4,5,8,9,10,*</p>	<p>22</p> <p>ENSALADA FRESCA DE FULLA VERDA AMB TOMACA I CEBA CREMA DE LLEGUMS AMB BONIATO FILET DE PEIX EMPANAT FRUITA</p> <p>A 1,4,9,11,13</p>	<p>23</p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS A BANDA AMB FUMÉ DE CABRATXO I CAP DE RAP AMB VERDURES FRUITA ECOLÒGICA</p> <p>A 3,4,5,7,8,9,*</p>	<p>24</p> <p>ENSALADA FRESCA "ECO" LLENTILLES AMB VERDURES I CARABASSA PIZZA CAPRESE AMB MOZZARELLA, TOMACA I ALFÀBEGA FRUITA</p> <p>A 1,4,6</p>	<p>25</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB XARXES DE CREILLES FREGIDES LACTI</p> <p>A 1,4,6,11,*</p>
<p>28</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA "GALETS" A LA CARBONARA AMB FORMATGE, CEBA, BACON I XAMPINYONS PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA</p> <p>A 1,3</p>	<p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>



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	85	92	74	58			63	78	78	89	61			81	61	34	106	98			87	90	124	89	55			81			
Proteïnes	44	35	21	33			28	28	15	31	38			22	32	26	20	33			43	28	32	21	31			26			
Greixos	31	22	23	52			21	26	26	18	33			21	39	24	28	27			43	20	29	15	36			22			
Calories	836	713	590	829			571	659	652	675	817			601	722	465	784	763			902	664	883	598	668			634			

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Anacards

Els anacards són un aliment molt nutritiu. Es consideren una fruita seca, a causa del seu pobre contingut en aigua. Aquest baix contingut en aigua suposa un augment de la proporció de nutrients per valor a 100g de pes de l'aliment, motiu pel qual, resulten molt concentrats en nutrients i, per tant, molt nutritius.

Els anacards tenen un contingut de greixos molt alt, igual que altra fruita seca. El seu contingut en greix total és pròxim al 50% de la composició de l'anacard, encara que el greix que aporta els anacards és de bona qualitat i saludables que ajuden a disminuir el colesterol dolent i augmentar la quantitat de colesterol bo en la sang.

Si mesurem les calories això resulta un aliment amb moltes calories, degut principalment al fet que els greixos suposen 9kcal per gram de contingut, a diferència de les proteïnes i carbohidrats que aporten només 4 kcal per gram.

Una ració d'un 20gr podria aportar-nos unes 120 calories, per la qual cosa devem sempre controlar el seu consum.

Com també és un aliment ric en fibra dietètica, ens aportarà sensació de sacietat, milloren la digestió i són clau per a les persones que desitgen baixar pes. De fet, la fibra dietètica també està relacionada amb la disminució de sucre en la sang i també redueix el colesterol i el restrenyiment.

I finalment també contenen un alt contingut en vitamines i minerals com, per exemple, calci, nutrient essencial per als ossos, dents i prevenció de diferents malalties.

Zinc, nutrient recomanat especialment per la seua aportació al sistema immunològic i hormonal.

Coure, mineral essencial per a nodrir el sistema nerviós, ja que ajuda en la producció dels neurotransmissors, substàncies químiques utilitzades per a la comunicació nerviosa.

Per tot això l'aportació dels anacards a la nostra dieta és importantíssima, ja siga, com a condiment per a l'ensalada, com a acompanyament a un iogurt o a una fruita en un berenar o ja siga només perquè ens abelleix.

