

INFORMACIÓ NUTRICIONAL: LA COLIFLOR

És una verdura d'hivern com la col, les cols de Brussel·les i el bròquil. Totes són molt riques en fibra i ajuden a mantenir la flora amb bon estat. Les vitamines més importants que conté són la vitamina C, útil per als refredats, les vitamines del grup B, que contribueixen al funcionament del sistema nerviós i els principis actius. Pel que fa als minerals, destaquen el calci, el magnesi, el ferro, el potassi, que intervé en la transmissió de l'impuls nerviós i en el funcionament de l'activitat muscular, i el sofre, responsable dels processos depurats del fetge. Els seus antioxidants ajuden a eliminar els radicals lliures (partícules nocives), que són la causa dels diferents processos d'envelliment de l'organisme. És anticancerígena juntament amb els alls i les cebes. A més, és essencial per mantenir el sistema immunològic de l'intestí. L'únic efecte indesitjable que es pot patir en consumir-la, són les flatulències. Això ho podem minimitzar amb infusions d'anís verd, menta i camamilla o incloure fonoll o comí quan les bullim. Cal recordar que com menys cuinada fem la coliflor, més contingut de vitamines i minerals tindrà.



GENER 2018

ESCOLA DRASSANES

Halal

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 DINAR	8 Macarrons amb tomàquet Filet de lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita del temps i pa 612 Kcal Prot: 34,7 HC: 89,9 Lip: 10,2	9 Crema de verdures amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal amb tomàquet i xampinyons Fruita del temps i pa 654 Kcal Prot: 33,2 HC: 58,9 Lip: 29,1	10 Fesols amb arròs Truita de carbassó amb enciam i ceba logurt i pa 649 Kcal Prot: 28,9 HC: 87,4 Lip: 17,5	11 Arròs amb tomàquet i ou dur Croquetes de bacallà Fruita del temps i pa 816 Kcal Prot: 33,7 HC: 83,3 Lip: 36,4	12 Sopa de pistons Pollastre al forn amb el seu suc patates Fruita del temps i pa 625 Kcal Prot: 28,1 HC: 80,8 Lip: 18,1
 DINAR	15 Verdures al vapor Crestes de samfaina amb guarnició Fruita del temps i pa 656 Kcal Prot: 36,2 HC: 54,5 Lip: 29,6	16 Llenties estofades Arets de ceba amb enciam i cogombre logurt i pa 864 Kcal Prot: 37,9 HC: 100,4 Lip: 26,5	17 Sopa de meravella Albergínia arrebossada Fruita del temps i pa 601 Kcal Prot: 27,7 HC: 80,3 Lip: 15,4	18 Arròs amb verdures Truita de patates amb enciam i tomàquet Fruita del temps i pa 628 Kcal Prot: 18,5 HC: 102,1 Lip: 13,8	19 Llacets amb crema de llet i formatge Rodó de lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps i pa 864 Kcal Prot: 40,1 HC: 89,9 Lip: 36,3
 DINAR	22 Arròs a la cubana amb tomàquet Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita del temps i pa 679 Kcal Prot: 20,1 HC: 100,2 Lip: 20,1	23 Cigrons amb arròs Filet de lluç a la planxa amb enciam i olives logurt i pa 769 Kcal Prot: 53,9 HC: 71,5 Lip: 22,3	24 Espaguetis amb bonítol Hamburguesa vegetal amb tomàquet i xampinyons Fruita del temps i pa 610 Kcal Prot: 22,2 HC: 55,3 Lip: 30,2	25 Sopa de verdures Truita de patates Fruita del temps i pa 602 Kcal Prot: 23,9 HC: 63,6 Lip: 14,6	26 Crema de verdures Canelons gratinats Fruita del temps i pa 713 Kcal Prot: 23,1 HC: 86,3 Lip: 27,3
 DINAR	29 Tallarines a la napolitana Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada Fruita del temps i pa 749 Kcal Prot: 37,2 HC: 87,9 Lip: 25,3	30 Llenties estofades Calamars a la romana amb enciam i blat de moro logurt i pa 849 Kcal Prot: 44,7 HC: 88,7 Lip: 27,6	31 Patates a la marinera Pebrot en tempura amb enciam i tomàquet Fruita del temps i pa 695 Kcal Prot: 29,9 HC: 67,9 Lip: 30,7	<h2>ÀPATS CUINATS AL CENTRE</h2>	



PROPOSTA PELS SOPARS. GENER 2018

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	8 Carxofes amb patata Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	9 Amanida quatre estacions Crestes de tonyina amb tomàquet amanit logurt	10 Mongeta tendra amb pernil Truita de patates amb amanida Fruita del temps	11 Saltat de verdures Peix al forn amb ceba Fruita del temps i pa	12 Minestra de verdures Salsitxes de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps i pa
	15 Hummus amb bastonets de pastanaga Peix blanc a la planxa amb amanida logurt	16 Puré de patates gratinat Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	17 Crema de carbassa amb oli d'oliva Bunyols de bacallà amb amanida Fruita del temps	18 Sopa de ceba Conill a la mostassa Fruita del temps i pa	19 Coliflor amb patata Peix blau al forn amb amanida Fruita del temps
	22 Tallarines amb xampinyons i cloïsses Peix blanc a la planxa amb amanida Fruita del temps	23 Crema de carbassó Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	24 Sopa d'au amb lletres Tonyina amb tomàquet Fruita del temps	25 Espinacs a la crema Bistec a la planxa amb amanida Fruita del temps i pa	26 Tomàquet amb mozzarella i orenga Gall dindi a la planxa amb quinoa logurt
	29 Amanida verda Ou ferrat amb patates Fruita del temps	30 Xampinyons saltats Frankfurt amb pa Fruita del temps	31 Sopa de galets Peix blanc al forn amb amanida Fruita del temps		

