

INFORMACIÓ NUTRICIONAL: UNES POSTRES BEN BONES

Encara que les trobem tot l'any, ara és quan comencem a menjar maduixes dolces, coincidint amb l'inici de la primavera. Recordem que tenen propietats molt interessants com ara el seu efecte diurètic, antioxidant i inflamatori. Avui us portem unes postres ben fàcils: la pannacotta de maduixes!

Ingredients per a la pannacotta: 250g de formatge d'untar, 200ml de nata per muntar, 50g de sucre i 1 làmina de gelatina. **Ingredients per a la salsa de maduixes:** 500g de maduixes, 60g de sucre i 2 làmines de gelatina. **Elaboració:** posem les làmines a hidratar en aigua freda. Mentrestant, en un cassó alt escalfem la nata i el sucre. Quan la nata bulli i pugi, la retirem del foc i hi aboquem el formatge. Ho barregem tot bé i afegim una làmina de gelatina prèviament escorreguda. Un cop tinguem la barreja a punt, la posem en el motlle que vulguem i esperem 3 hores fins que quedi ben quallada. D'altra banda, per fer la salsa, rentem i trituram amb el sucre, les maduixes. Posem la barreja a foc mig i la removem uns 20 minuts. Retirem del foc la salsa i afegim les làmines de gelatina hidratades i escorregudes perquè es desfacin. Deixem que la salsa es refredi una mica abans d'afegir-la als motlles. La posem a la nevera perquè quedi ben fresqueta i mmm a menjar!



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	ÀPATS CUINATS AL CENTRE			1 Arròs amb tomàquet i ou dur Crestes de tonyina amb enciam i blat de moro Fruita del temps i pa 766 Kcal Prot: 17,6 HC: 115,2 Lip: 23,9	2 Macarrons amb nata líquida i formatge ratllat Llom de bacallà amb samfaina Fruita del temps i pa 616 Kcal Prot: 35,3 HC: 89,9 Lip: 10,1
	5 Crema de carbassó i porro Canelons gratinats amb amanida variada Fruita del temps i pa 675 Kcal Prot: 21,6 HC: 79,8 Lip: 27,1	5 Fesols estofats Truita de patates Fruita del temps i pa 802 Kcal Prot: 48,4 HC: 71,5 Lip: 28,4	7 Arròs amb verdures Filet de lluç al forn amb salsa verda i pèsols Fruita del temps i pa 679 Kcal Prot: 36,8 HC: 83 Lip: 20,9	8 Sopa de peix Calamars a la romana amb enciam i pastanaga logurt i pa 610 Kcal Prot: 33,1 HC: 54,8 Lip: 24,9	9 Espaguetis amb tonyina, tomàquet i formatge ratllat Ous cuits amb guarnició de verdures Fruita del temps i pa 672 Kcal Prot: 32,4 HC: 81,4 Lip: 21,9
	12 Sopa de pistons Filet de lluç amb patates Fruita del temps i pa 760 Kcal Prot: 37,9 HC: 96,1 Lip: 21,8	13 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa vegetal amb salsa logurt i pa 770 Kcal Prot: 53,9 HC: 71,5 Lip: 22,3	14 Llenties estofades Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita del temps i pa 612 Kcal Prot: 15,3 HC: 57,2 Lip: 12,8	15 Patates a la marinera Pebrots en tempura amb xampinyons i enciam Fruita del temps i pa 810 Kcal Prot: 38,9 HC: 89,5 Lip: 22,1	16 Arròs amb tomàquet i ou dur Rodo de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps i pa 828 Kcal Prot: 17,3 HC: 118,6 Lip: 29
	19 Verdura al vapor Frankfurt vegetal amb salsa Fruita del temps i pa 704 Kcal Prot: 35,1 HC: 69,7 Lip: 28,9	20 Cigrons estofats amb mongeta perona Crestes de tonyina amb enciam logurt i pa 930 Kcal Prot: 47,1 HC: 71,5 Lip: 43,3	21 Sopa d'estrelletes Rotllets de primavera Fruita del temps i pa 605 Kcal Prot: 24,7 HC: 69,2 Lip: 18,6	22 Arròs amb verdures Truita d'espinaacs amb enciam i pipes Fruita del temps i pa 631 Kcal Prot: 26,1 HC: 80,6 Lip: 20,7	23 Crema de carbassa i pastanaga Canelons gratinats amb enciam Fruita del temps i pa 757 Kcal Prot: 54,3 HC: 73,2 Lip: 19,9



PROPOSTA PELS SOPARS. MARÇ 2018

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 DINAR				1 Espinacs a la catalana Peix blanc a la planxa amb amanida Fruita del temps	2 Pèsols amb patata Truita de xampinyons amb amanida logurt
 DINAR	5 Puré de patates gratinat Calamars a la romana amb amanida Fruita del temps	6 Sopa de pasta Tonyina a la planxa amb pastanaga ratllada Fruita del temps	7 Coliflor gratinada Remenat d'espàrrecs amb amanida Fruita del temps	8 Escalivada de verdures Paninis de pernil dolç i formatge Fruita del temps i pa	9 Amanida variada Salmó al forn amb hummus logurt i pa
 DINAR	12 Bròquil amb patata Truita de tonyina amb amanida Fruita del temps	13 Arròs amb sípia Croquetes de pernil amb amanida Fruita del temps	14 Sopa de ceba Bistec a la planxa amb flam d'arròs Fruita del temps	15 Amanida variada Peix blanc a la papillota logurt i pa	16 Crema de xampinyons Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps
 DINAR	19 Verdures a la brasa Ou ferrat amb patates Fruita del temps	20 Crema de porros amb crostons Peix blanc arrebossat amb amanida Fruita del temps i pa	21 Tomàquet amb mozzarella i orenga Seitons amb amanida Fruita del temps	22 Llenties amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida logurt i pa	23 Sopa de pasta Llom a la planxa amb cuscús Fruita del temps i pa

