



MAIG 2018

MENÚ SENSE CARN

INFORMACIÓ NUTRICIONAL: ELS PÈSOLS

La dita popular, "ser eixerit com un pèsol" és un reflex dels beneficis que ens aporten els pèsols: són molt rics en vitamina B, essencial perquè els nutrients arribin al sistema nerviós i ens ajudin a calmar el nerviosisme i mantenir un estat d'ànim més positiu. Els pèsols, tot i que popularment els tractem com a verdures, són llegums. Cal diferenciar els llegums frescos dels secs, ja que, des del punt de vista nutricional, els frescos s'assemblen més a les verdures. Contenen hidrats de carboni, proteïnes i fibra insoluble, que evita el restrenyiment, i actuen com a prebiòtics afavorint la flora intestinal sana, perquè ens entenguem, la fibra dels pèsols són l'aliment per les bacteries intestinals bones. A més, aporten minerals com el calci, el ferro i el potassi, i antioxidants com la vitamina A i la vitamina C, que ajuden a bloquejar els radicals lliures responsables de l'envelliment de les nostres cèl·lules. Recordeu que els pèsols frescos s'han de bullir molt pocs minuts. Ara que encara són un producte de temporada, aprofiteu per comprar-los frescos. Podeu desgranar els pèsols amb els més petits; és una activitat senzilla i divertida que poden fer els infants per familiaritzar-se amb aquest aliment.



ESCOLA DRASSANES

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
1 al 4 de maig		DIA DEL TREBALL	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema de porros, carbassó i patata amb rostes de pa Salsitxes vegetals amb seques Fruita del temps	Sopa de peix amb rap, gambes, musclos, sípia i calamars Albergínia arrebossada amb tomàquet i pastanaga Fruita del temps	Kcal: 613 Prot: 31,6 HC: 72,5 Lip: 19,3
7 al 11 de maig	Macarrons a la napolitana (salsa de tomàquet i formatge ratllat) Truita de patates amb enciam i pipes logurt natural	Trinxat de col amb patata Canelons de tonyina gratinats amb formatge Fruita del temps	Amanida de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba) Bacallà al forn amb samfaina (pebrot i albergínia) Fruita del temps	Fideus a la cassola amb verdures Pit de pollastre arrebossat amb enciam i cogombre Fruita del temps	Amanida d'arròs (pèsols, pastanaga i tonyina) Rotllets de primavera amb enciam Fruita del temps	Kcal: 694 Prot: 36,2 HC: 80,4 Lip: 22,4
14 al 18 de maig	Purè de carbassa i pastanaga amb oli d'oliva Varetes de lluç Fruita del temps	Llenties amb arròs Truita de carbassó amb enciam i tomàquet logurt natural	Espaguets amb crema de llet i formatge ratllat Rodó de lluç al forn amb salsa verda i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita del temps	Pèsols saltejats amb patates Pebrot en tempura amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Kcal: 719 Prot: 33,7 HC: 80,2 Lip: 26,4
21 al 25 de maig	SEGONA PASQUA	Cigrons estofats Hamburguesa vegetal a la planxa amb ceba Fruita del temps	Bledes amb patates Pizza de tonyina i formatge amb enciam Fruita del temps	Arròs tres delícies (pèsols, truita i tonyina) Bunyols de bacallà amb enciam i olives logurt natural	Amanida de pasta (formatge, tonyina i pinya) Crestes de bonitol Fruita del temps	Kcal: 795 Prot: 37,9 HC: 94,1 Lip: 26,2
28 al 31 de maig	Arròs a la milanesa (salsa de tomàquet i pèsols) Varetes de verdura amb enciam i pipes Fruita del temps	Crema de carbassó i porros amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives logurt natural	Tallarines amb tomàquet i formatge ratllat Truita d'espinaacs amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Amanida de llenties (tomàquet, ou, pebrot verd i pastanaga) Filet de rap amb verduretes Fruita del temps		Kcal: 678 Prot: 31,4 HC: 79,6 Lip: 22,8

ÀPATS CUINATS AL CENTRE

OBSERVACIONS:

Tots els àpats aniran acompanyats de pa i aigua.
 Tant per cuinar, com per amanir, s'utilitzà oli d'oliva verge extra, excepte per fregir que s'utilitzà oli de gira-sol alt-oleic

SUGGERIMENTS DE SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 ^a setmana	DIA DEL TREBALL				
			Espirals amb verdures	Espinacs a la catalana	Mongeta tendre amb patata
			Peix blanc a la planxa amb amanida	Llom a la planxa amb amanida	Remenat d'ous amb espàrrecs
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
2 ^a setmana	Amanida variada	Quinoa amb verdures	Puré de patates	Pèsols amb pernil	Tomàquet amb mozzarella
	Crestes de tonyina amb pebrot escalivat	Gall dindi a la planxa amb amanida	Salsitxes de porc a la planxa amb amanida	Peix blanc a la planxa amb amanida	Truita paisana amb amanida
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
3 ^a setmana	Humus amb bastonets de pastanaga	Cuscús amb verdures	Amanida de patata	Crema de verdures	Llacets amb gambetes
	Truita de formatge amb amanida	Verat al forn amb amanida	Bistec a la planxa amb xampinyons saltats	Peix blanc amb samfaina	Conill amb mostassa
	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
4 ^a setmana	SEGONA PASQUA				
		Mongeta tendre amb pernil	Amanida de lleties	Amanida verda	Crema de carbassó
		Seitons amb pa i tomàquet	Peix blanc a la planxa amb amanida	Llom amb salsa ametlles	Ous ferrats amb patates
		Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
4 ^a setmana	Escalivada amb torrada	Espaguetis amb herbes provençals	Ensaladilla russa	Arròs amb verdures	
	Pollastre a la planxa amb amanida	Salmó amb salsa teriyaki	Llom a la planxa amb amanida	Ous durs farcits	
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	

