



OCTUBRE 2018

MENÚ BASAL

**INFORMACIÓ NUTRICIONAL : QUE BONA QUE ESTÀ LA REMOLATXA!**

L'arrel de la remolatxa (*Beta vulgaris*) té un sabor dolç pel seu contingut en sucres, els quals tenen una assimilació més lenta perquè es contraresten amb la fibra de l'aliment. També ens aporta vitamines del grup B (B1, B2, B3, B6 i especialment l'àcid fòlic o B9), les quals actuen en els sistemes immunitari, digestiu i nerviós, afavoreixen la producció d'anticossos i glòbuls vermells, mantenen de les mucoses i milloren l'estat de la pell. La remolatxa és ideal per a nens i embarassades ja que necessiten més quantitat de vitamina B9. Els minerals que hi destaquen són el iode (imprescindible per al bon funcionament de la glàndula tiroide), el ferro (per combatre l'anèmia), el potassi (per transmetre l'impuls nerviós i per al funcionament muscular) i el silici (que intervé en la síntesi de pell, cabell i ungles). La remolatxa té efectes positius en l'organisme gràcies a la presència de substàncies antioxidants que ens ajuden a prevenir l'envelliment, el risc cardiovascular i les malalties degeneratives. A més, conté àcid oxàlic, que també trobem als espinacs i bledes, i que pot afavorir la formació de càlculs renals. Les persones propícies a formar-ne, n'hauran de controlar el consum. La remolatxa es pot trobar durant tot l'any crua o cuita (envasada al buit o en conserva). Cal tenir en compte que si la consumim crua aprofitarem millor les vitamines que marxarien amb l'aigua de la



**ESCOLA DRASSANES**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
<b>1 al 5 d'octubre</b>	Macarrons amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Llibrets de pernil dolç i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	Sopa de verdures Pernils de pollastre al forn amb al seu suc Fruita del temps	Favada Filet de lluç a la planxa amb enciam i pipes Fruita del temps	Crema de verdures amb oli d'oliva Canalons de carn gratinats amb beixamel Fruita del temps	Kcal: 650 Prot: 29,1 HC: 75,8 Lip: 22,5
<b>8 al 12 d'octubre</b>	Fideus a la cassola amb costella Rodó de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro logurt	Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella amb pastanaga Fruita del temps	Arròs amb pollastre Escalopa de porc a la planxa amb patates Fruita del temps	Cigrons estofats Truita d'espinacs amb enciam i tomàquet Fruita del temps	<b>FESTIU</b>	Kcal: 789 Prot: 40,5 HC: 81,5 Lip: 30,8
<b>15 al 19 d'octubre</b>	Llenties estofades Truita de carbassó amb enciam i tomàquet logurt	Tallarines amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps	Bledes amb patata al vapor Botifarra de porc al forn amb xampinyons Fruita del temps	Arròs a la cubana amb ou dur i salsa de tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita del temps	Sopa d'estrelletes Pollastre al forn amb pebrots Fruita del temps	Kcal: 661 Prot: 30,7 HC: 82,4 Lip: 20,1
<b>22 al 26 d'octubre</b>	Crema de pastanaga amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Fruita del temps	Cigrons estofats Bacallà amb sanfaina Fruita del temps	Pèsols saltejats amb pernil Truita de patates amb enciam i tomàquet logurt	Arròs amb verdures Llom de porc a la planxa amb enciam i pipes Fruita del temps	Pizza de pernil dolç i formatge Calamars a la romana amb amanida verda Fruita del temps	Kcal: 726 Prot: 34,9 HC: 81,6 Lip: 25,4
<b>29 al 31 d'octubre</b>	Arròs amb rap Bunyols de bacallà amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Puré de carbassó i porro amb oli d'oliva Pernillets de gall dindi al forn amb enciam i olives logurt	Sopa de pistons Escalopa de porc a la planxa amb patates Fruita del temps			Kcal: 692 Prot: 32,1 HC: 81,3 Lip: 24,1

**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 girasol alt-oleic

**APATS CUINATS AL CENTRE**



## SUGGERIMENTS DE SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1<sup>a</sup> setmana</b>	Amanida variada	Espinacs a la catalana	Espirals amb gambetes	Bròquil amb patata	Escalivada de verdures
	Calamars a la romana amb pebrot escalivat	Peix blanc al forn	Truita a la francesa amb tomàquet amanit	Truita de xampinyons amb amanida	Peix blau a la planxa amb amanida
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
<b>2<sup>a</sup> setmana</b>	Xampinyons saltats	Arròs amb verdures	Sopa d'au amb pasta	Amanida quatre estacions	<b>FESTIU</b>
	Llom de porc a la planxa amb amanida	Truita de formatge amb amanida	Peix blanc al forn	Crestes de tonyina amb tomàquet	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
<b>3<sup>a</sup> setmana</b>	Crema de carbassó	Verdures a la brasa	Pèsols saltats amb pernil	Sopa de ceba	Quinoa amb verdures
	Peix blanc arrebossat amb amanida	Bistec de vedella a la planxa amb amanida	Sèpia a la planxa amb amanida	Gall dindi a la planxa amb amanida	Ous farcits de tonyina
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
<b>4<sup>a</sup> setmana</b>	Espirals amb verdures	Mongeta amb patata	Crema de verdures	Amanida verda amb formatge	Carxofes amb patata
	Peix blanc a la planxa amb amanida	Llom a la planxa amb amanida	Salmó a la papillota	Salsitxes de gall dindi amb tomàquet	Truita a la francesa amb amanida
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
<b>5<sup>a</sup> setmana</b>	Sopa minestrone	Hummus amb sticks de pastanaga	Espaguettis amb herbes provençals		
	Crep d'espinacs i ricotta	Croquetes de bacallà amb amanida	Salmó amb salsa teriyaki		
	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps		



OCTUBRE 2018

MENÚ HALAL

**INFORMACIÓ NUTRICIONAL : QUE BONA QUE ESTÀ LA REMOLATXA!**

L'arrel de la remolatxa (*Beta vulgaris*) té un sabor dolç pel seu contingut en sucres, els quals tenen una assimilació més lenta perquè es contraresten amb la fibra de l'aliment. També ens aporta vitamines del grup B (B1, B2, B3, B6 i especialment l'àcid fòlic o B9), les quals actuen en els sistemes immunitari, digestiu i nerviós, afavoreixen la producció d'anticossos i glòbuls vermells, mantenen de les mucoses i milloren l'estat de la pell. La remolatxa és ideal per a nens i embarassades ja que necessiten més quantitat de vitamina B9. Els minerals que hi destaquen són el iode (imprescindible per al bon funcionament de la glàndula tiroide), el ferro (per combatre l'anèmia), el potassi (per transmetre l'impuls nerviós i per al funcionament muscular) i el silici (que intervé en la síntesi de pell, cabell i ungles). La remolatxa té efectes positius en l'organisme gràcies a la presència de substàncies antioxidants que ens ajuden a prevenir l'envelliment, el risc cardiovascular i les malalties degeneratives. A més, conté àcid oxàlic, que també trobem als espinacs i bledes, i que pot afavorir la formació de càlculs renals. Les persones propícies a formar-ne, n'hauran de controlar el consum. La remolatxa es pot trobar durant tot l'any crua o cuita (envasada al buit o en conserva). Cal tenir en compte que si la consumim crua aprofitarem millor les vitamines que marxarien amb l'aigua de la



**ESCOLA DRASSANES**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
1 al 5 d'octubre	Macarrons amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Delícies de formatge amb enciam i olives Fruita del temps	Sopa de verdures Pernils de pollastre al forn amb al seu suc Fruita del temps	Favada Filet de lluç a la planxa amb enciam i pipes Fruita del temps	Crema de verdures amb oli d'oliva Canalons d'espinacs gratinats amb beixamel Fruita del temps	Kcal: 650 Prot: 29,1 HC: 75,8 Lip: 22,5
8 al 12 d'octubre	Fideus a la cassola Rodó de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro logurt	Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella amb pastanaga Fruita del temps	Arròs amb pollastre Crestes de tonyina amb patates Fruita del temps	Cigrons estofats Truita d'espinacs amb enciam i tomàquet Fruita del temps	<b>FESTIU</b>	Kcal: 789 Prot: 40,5 HC: 81,5 Lip: 30,8
15 al 19 d'octubre	Llenties estofades Truita de carbassó amb enciam i tomàquet logurt	Tallarines amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps	Bledes amb patata al vapor Salsitxa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps	Arròs a la cubana amb ou dur i salsa de tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita del temps	Sopa d'estrelletes Pollastre al forn amb pebrots Fruita del temps	Kcal: 661 Prot: 30,7 HC: 82,4 Lip: 20,1
22 al 26 d'octubre	Crema de pastanaga amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Fruita del temps	Cigrons estofats Bacallà amb sanfaina Fruita del temps	Pèsols saltejats Truita de patates amb enciam i tomàquet logurt	Arròs amb verdures Pollastre a la planxa amb enciam i pipes Fruita del temps	Pizza de tonyina i formatge Calamars a la romana amb amanida verda Fruita del temps	Kcal: 726 Prot: 34,9 HC: 81,6 Lip: 25,4
29 al 31 d'octubre	Arròs amb rap Bunyols de bacallà amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Puré de carbassó i porro amb oli d'oliva Pernillets de gall dindi al forn amb enciam i olives logurt	Sopa de pistons Croquetes de pollastre amb patates Fruita del temps			Kcal: 692 Prot: 32,1 HC: 81,3 Lip: 24,1

**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 girasol alt-oleic

**APATS CUINATS AL CENTRE**





OCTUBRE 2018

MENÚ SENSE CARN

**INFORMACIÓ NUTRICIONAL : QUE BONA QUE ESTÀ LA REMOLATXA!**

L'arrel de la remolatxa (*Beta vulgaris*) té un sabor dolç pel seu contingut en sucres, els quals tenen una assimilació més lenta perquè es contraresten amb la fibra de l'aliment. També ens aporta vitamines del grup B (B1, B2, B3, B6 i especialment l'àcid fòlic o B9), les quals actuen en els sistemes immunitari, digestiu i nerviós, afavoreixen la producció d'anticossos i glòbuls vermells, mantenen de les mucoses i milloren l'estat de la pell. La remolatxa és ideal per a nens i embarassades ja que necessiten més quantitat de vitamina B9. Els minerals que hi destaquen són el iode (imprescindible per al bon funcionament de la glàndula tiroide), el ferro (per combatre l'anèmia), el potassi (per transmetre l'impuls nerviós i per al funcionament muscular) i el silici (que intervé en la síntesi de pell, cabell i ungles). La remolatxa té efectes positius en l'organisme gràcies a la presència de substàncies antioxidants que ens ajuden a prevenir l'envelliment, el risc cardiovascular i les malalties degeneratives. A més, conté àcid oxàlic, que també trobem als espinacs i bledes, i que pot afavorir la formació de càlculs renals. Les persones propícies a formar-ne, n'hauran de controlar el consum. La remolatxa es pot trobar durant tot l'any crua o cuita (envasada al buit o en conserva). Cal tenir en compte que si la consumim crua aprofitarem millor les vitamines que marxarien amb l'aigua de la



**ESCOLA DRASSANES**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
1 al 5 d'octubre	Macarrons amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Fruita del temps	Sopa de verdures Fruita del temps	Favada logurt	Crema de verdures amb oli d'oliva Canalons d'espinacs gratinats amb beixamel Fruita del temps	Kcal: 650 Prot: 29,1 HC: 75,8 Lip: 22,5
8 al 12 d'octubre	Fideus a la cassola Rodó de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro logurt	Mongeta tendra amb patates Hamburguesa vegetal amb pastanaga Fruita del temps	Arròs amb verdures Fruita del temps	Cigrons estofats Truita d'espinacs amb enciam i tomàquet Fruita del temps	<b>FESTIU</b>	Kcal: 789 Prot: 40,5 HC: 81,5 Lip: 30,8
15 al 19 d'octubre	Llenties estofades Truita de carbassó amb enciam i tomàquet logurt	Tallarines amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps	Bledes amb patata al vapor i xampinyons Fruita del temps	Arròs a la cubana amb ou dur i salsa de tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita del temps	Sopa d'estrelletes Cigrons amb patates Fruita del temps	Kcal: 661 Prot: 30,7 HC: 82,4 Lip: 20,1
22 al 26 d'octubre	Crema de pastanaga amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal a la planxa amb ceba Fruita del temps	Cigrons estofats Bacallà amb sanfaina Fruita del temps	Pèsols saltejats Truita de patates amb enciam i tomàquet logurt	Arròs amb verdures Fruita del temps	Spaguettis amb tomàquet Calamars a la romana amb amanida verda Fruita del temps	Kcal: 726 Prot: 34,9 HC: 81,6 Lip: 25,4
29 al 31 d'octubre	Arròs amb rap Bunyols de bacallà amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Puré de carbassó i porro amb oli d'oliva Amanida d'enciam i olives logurt	Sopa de pistons Ous cuits amb tomàquet Fruita del temps			Kcal: 692 Prot: 32,1 HC: 81,3 Lip: 24,1

**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 girasol alt-oleic

**APATS CUINATS AL CENTRE**

