

Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional

DINARS SOPARS RECOMANATS PRODUCTE ECOLOGIC

1

5 AL 9 MARÇ
9 AL 13 ABRIL

DILLUNS
ESPIRALS A LA CARBONARA AMB BACÓ
CALAMARS A L'ANDALUSA AMB PASTANAGA RATLLADA
PA I FRUITA

Albergínia a la planxa amb oli i julivert
Truita a la francesa
Fruita

DIMARTS
SOPA DE PEIX AMB FIDEUS
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SOFREGIT DE CEBA, TOMÀQUET I XAMPINYONS
PA I FRUITA

Pastanaga ratllada amb llimona
Bistec de vedella a la planxa
Iogurt per beure

DIMECRES
LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA I XORIÇO
TRUITA DE PATATA I CEBA AMB PASTANAGA RATLLADA
PA I FLAN

Crema de carbassa
Verat a la planxa
Fruita

DIJOUS
PAELLA DE VERDURES (ceba, carbassó, pebrot i tomàquet)
SALSITXES MIXTES AMB TOMÀQUET FREGIT I PASTANAGA RATLLADA
PA I FRUITA

Amanida variada
Llom de porc a la planxa
Fruita

DIVENDRES
ESTOFAT DE PATATES I VERDURES AMB DAUETS DE GALL DINDI
PEIX DE PROXIMITAT AMB PASTANAGA RATLLADA
PA I FRUITA

Pizza variada
Fruita

2

12 AL 16 MARÇ
16 AL 20 ABRIL

DILLUNS
SOPA D'AU AMB FIDEUS
CAÇÓ ADOBAT AMB PASTANAGA RATLLADA
PA I FRUITA

Pastanaga ratllada amb llimona
Pit de Gall dindi a la planxa
Fruita

DIMARTS
ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB ENCIAM
PA I FRUITA

Carbassó a la planxa
Rap a la planxa
Fruita

DIMECRES
FIDEUÀ MARINERA (sípia, gambes i mucios) allioli
LLOM ROSTIT AL FORN AMB SALSÀ CASSOLANA
PA I IOGURT

Amanida de tomàquet, enciam i pastanaga
Crema de carbassó
Iogurt

DIJOUS
CIGRONS ESTOFATS AMB BLEDES
TRUITA DE CARXOFES DEL PRAT AMB ENCIAM I OLIVES
PA I FRUITA

Mongetes tendres amb patata bullida
Tonyina a la planxa
Fruita

DIVENDRES
CREMA DE PORRO I PATATA AMB CROSTONS DE PA
FRICANDÓ DE VEDELLA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
PA I FRUITA

Sopa de brou amb pistons
Croquetes de pollastre amb enciam i olives
Fruita

3

19 AL 23 MARÇ
23 AL 27 ABRIL

DILLUNS
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RALLAT
LLUÇ EN SALSÀ VERDA AMB VERDURETES
PA I FRUITA

Crema de verdures
Llom de porc a la planxa
Fruita

DIMARTS
ESTOFAT DE LLENTIES AMB VERDURETES
MANDONGUILLES AMB SUQUET (sofregit de ceba i tomàquet)
PA I FRUITA

Amanida d'enciam
Seitó a l'andalusa
Fruita

DIMECRES
MONGETES TENDRES AMB PATATA BULLIDA
CANELONS GRATINATS DE CARN
PA I NATILLES

Sopa de peix amb arròs
Pit de Gall dindi a la planxa
Fruita

DIJOUS
SOPA DE BROU AMB ESTRELLETES
CUIXES DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES
PA I FRUITA

Amanida de tomàquet
Lluç a la planxa
Iogurt

DIVENDRES
ARRÓS AMB VERDURETES (pastanaga, carbassó, ceba i tomàquet)
PEIX DE PROXIMITAT AMB PASTANAGA RATLLADA
PA I FRUITA

Pastís de verdures
Truita a la francesa
Fruita

4

02-abr
30 ABRIL
1 MAIG
3 AL 6 ABRIL
2 AL 4 MAIG

DILLUNS
SOPA D'AU AMB FIDEUS
BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
PA I FRUITA

Amanida variada
Pit de pollastre a la planxa
Iogurt

DIMARTS
ESPAGUETTIS AMB SALSÀ DE POMA, PORRO I PASTANAGA
REMNAT AMB VERDURETES (carbassó, ceba i pebrot vermell)
PA I FRUITA

Dauets de tomàquet amanit
Sardinetes al forn
Fruita

DIMECRES
PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, PATATA I BACÓ
BOTIFARRA DE PAGÈS AMB PASTANAGA RATLLADA
PA I IOGURT

Saltat de xampinyons i ceba
Salsitxes a la planxa
Fruita

DIJOUS
TRINXAT DE COL I PATATA ESPARRACADA
CAÇÓ ADOBAT AMB PASTANAGA RATLLADA
PA I FRUITA

Crema de verdures
Dauets de vedella a la planxa
Fruita

DIVENDRES
MENÚ SORPRESA



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Tota la fruita i la verdura de temporada són ecològiques
L'últim divendres de cada mes els nens escullen el menú

L'oli de oliva és de producció ecològica
La sal és ecològica
Un cop al mes el pollastre serà de producció ecològica
Dos cops al mes el peix serà de proximitat
Tots els dinars estan acompanyats d'un sopar recomanat



Avui parlarem d'una fruita que tothom pot menjar; El plàtan!!! Però sabem realment quins beneficis ens aporta?

Potassi; intervé en l'equilibri de l'aigua dins i fora de les cèl·lules. A més, es necessari per transmetre el generar l'impuls nerviós i per a l'activitat muscular normal i evitar les rampes a les persones que fan molt esport. També redueix el risc d'ictus o infarts!!!

Magnesi; es relaciona amb el bon funcionament intestinal, nerviós i muscular; intervé en la formació de tot tipus de proteïnes i té una importància vital en la transmissió de l'impuls nerviós. Forma part dels ossos i les dents, i millora la immunitat de l'organisme.

Fòsfor; és el segon mineral més abundant del cos (després del calci); forma compostos d'alta energia útils per la activitat dels músculs, nervis i teixits.

Finalment, el plàtan és ric en fructooligosacàrids(FOS), fibra soluble, que esdevé un substrat important per al creixement de la flora intestinal beneficiosa (efecte prebiòtic) i amb un efecte protector davant les infeccions.

I per donar un toc diferent us presentem a l'Eva Manzano i Mònica Gutiérrez que tenen un llibre de receptes que ens hauríem de mirar de tant en tant per donar una mica de gràcia a la vida.



Recepta per ser amorós!!!

- 1. Berenar un entrepà d'abraçades, amb una mica de formatge i un got d'aigua, perquè a vegades les abraçades son difícils d'empassar.**
- 2. Practicar amb un mirall de petons. Ell comença, tu continues.**
- 3. Comprar una capseta de carícies; es venen a les farmàcies. La mida familiar es més econòmica i a vegades regalen un copet a la esquena.**

Bon Profit!!!!



Segueix-nos a Facebook