

ABRIL 2009



Junt a cada dia afegim les sugerències per al sopar

DILLUNS

Pa - Lletuga, tomaca, espàrrecs **6**

Macarrons bolonyesa

Llenguado a l'andalusa amb saltejat de dacsca i pipes

logurt

697.8 Kcal - 34.5 Prot - 27.4 Lip - 91.5 Hc

Bullit valencià

Truita de formatge amb permil salat

Fruita

DIMARTS

Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, olives **7**

Fabada vegetal

Llomello a la planxa amb creïlles torrades

Fruita - Batut sabors

685.9 Kcal - 36.7 Prot - 20.4 Lip - 82.7 Hc

Pastís de lluç amb beixamel

i espàrrecs verds planxa

Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsca **1**

Potatge de cigrons

Panini napolitana (permil, formatge, tomaca, olives)

Fruita - Batut sabors

722 Kcal - 33.4 Prot - 26.7 Lip - 86.2 Hc

Amanida amb formatge fresc

Hamburguesa planxa amb carabassi

Fruita

DIJOUS

Pa - Fruits secs **2**

Amanida murciana (creïlla, tomaca, tonyina, ceba, olives)

Pollastre al lorer amb roses

Crema de vainilla

684 Kcal - 35.2 Prot - 27.3 Lip - 79.1 Hc

Sopa de "lluvia"

Ous al plat amb pèsols

logurt

DIVENDRES

Pa - Lletuga, tomaca, panses, formatge **3**

"Caragols siciliana" (ceba, carlota, carabassi)

Lluç gratinat amb xampinyons

Fruita - Batut sabors

689.5 Kcal - 31.3 Prot - 23.4 Lip - 93.7 Hc

Sandvitx vegetal amb creïlles

Fruita - Llet

Racó d'hàbits:

I Papà i mamà este mes treballa amb mi...!

Pelar la fruita correctament



contalabor
RESTAURACION PARA COLECTIVIDADES



Pa - Tomaca, olives, tonyina, ou dur **21**

Llenties Juliana

Rodanxa de lluç amb repollo cregat

Gelat

723.4 Kcal - 31.4 Prot - 25.2 Lip - 83.9 Hc

Crema de safanòria

Vedella en salsa amb flam d'arròs

Fruita

Pa - Lletuga, tomaca, ceba, permil dolç **22**

Sopa de lleites

Permils de pollastre amb creïlles

Fruita - Batut sabors

701 Kcal - 33.4 Prot - 26.6 Lip - 86.3 Hc

Minestrà

Ous farcits amb amanida

Fruita - Llet

Pa - Fruits secs **23**

Amanida completa

Arros al fom

Fruita - Batut sabors

814 Kcal - 32.4 Prot - 28.1 Lip - 92.3 Hc

Espinacs gratinats

Emperador planxa amb xampinyons

Fruita

Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, pipes **24**

Estofat de magre

Fruita de carabassi amb formatge fresc

Fruita - Batut sabors

685 Kcal - 35 Prot - 22.5 Lip - 81.2 Hc

Amanida verda amb dacsca

Pizza de tonyina i gambes

logurt

Pa - Lletuga, dacsca, api, olives **27**

Tallarins genovesa (xampinyó, bacon, tomaca)

Anelles de calamar amb tomaca natural

Fruita - Batut sabors

691 Kcal - 28.1 Prot - 20.6 Lip - 89.8 Hc

Consomé

Pit de pollastre planxa amb creïlles

Fruita - Llet

Pa - Lletuga, tomaca, bacon, poma, sòsam **28**

Festival de llegums (llenties, cigrons, fesols)

Hamburguesa a la planxa amb anelles de ceba

logurt

883 Kcal - 32.7 Prot - 26.3 Lip - 82.2 Hc

Pintxos de tomaca amb formatge

Lluç amb albergina

Fruita

Pa - Lletuga, repollo, permil, pinya **29**

Arros del senyoret

Truita de safanòria amb permil salat

Fruita - Batut sabors

776 Kcal - 32.4 Prot - 24.5 Lip - 89.8 Hc

Crema de verdures

Llibrets de llomello amb samfaina

Fruita

Pa - Lletuga, tomaca, carlota, tonyina **30**

Creïlles gratinades

Tall de pollastre planxa amb espinacs

Fruita - Batut sabors

792 Kcal - 34.7 Prot - 27.3 Lip - 83.6 Hc

Amanida amb ou dur

Macarrons bolonyesa

Fruita - Llet

¿Què ens aporten els Lactis?



Calci

De màxima absorció, superior a la d'altres aliments, **NECESSARI** per a la formació de dents i ossos

Proteïnes

El seu valor és equiparable a les del peix, ous i carns **NECESSÀRIES** per a un correcte creixement físic i una bona salut òssia

A, D, B2 i B12 essencials per al desenvolupament. **NECESSÀRIES** per a una correcta visió (A), creixement d'ossos i dents (A i D), un bon transport i metabolisme del ferro (B2), mantindre la pell sana (B2) i la formació de sang (B12)

Vitamines

Lactosa

Sucre principal de la llet que ajuda a l'absorció del calci i aporta energia0

ABRIL 2009



Junto a cada día añadimos las sugerencias para la cena

LUNES

6

- Pan - Lechuga, tomate, espárragos
- Macarrones boloñesa
- Lenguado a la andaluza con salteado de maíz y pipas
- Yogurt

Hervido valenciano

Tortilla de queso con jamón serrano
Fruta

697.8 Kcal - 34.5 Prot - 27.4 Lip - 91.5 Hc

MARTES

7

- Pan - Lechuga, tomate, calabota, olivas
- Fabada vegetal
- Lomo a la plancha con patatas asadas
- Fruta - Batido sabores

Pastel de merluza con bechamel y espárragos verdes

plancha Fruta

685.9 Kcal - 36.7 Prot - 20.4 Lip - 82.7 Hc

MIÉRCOLES

1

- Lechuga, tomate, pepino, maíz
- Potaje de garbanzos
- Panini napolitana (york, queso, tomate, olivas)
- Fruta - Batido sabores

Ensalada con queso fresco

Hamburguesa plancha con calabacin
Fruta

722 Kcal - 33.4 Prot - 26.7 Lip - 86.2 Hc

JUEVES

2

- Pan - Frutos secos
- Ensalada murciana (patata, tomate, atún, cebolla, olivas)
- Pollo al laurel con palomitas
- Natillas

Sopa de lluvia

Huevos al plato con guisantes

Yogurt

694 Kcal - 35.2 Prot - 27.3 Lip - 79.1 Hc

VIERNES

3

- Pan - Lechuga, tomate, pasas, queso
- Caracolas siciliana (cebolla, calabota, calabacin)
- Merluza gratinada con champiñones
- Fruta - Batido sabores

Sandwich vegetal con patatas

Fruta - Leche

689.5 Kcal - 31.3 Prot - 23.4 Lip - 93.7 Hc

Rincón de hábitos:

¡ Papá y mamá este mes trabaja conmigo...!

Pelar correctamente la fruta



contalabor
RESTAURACION PARA COLECTIVIDADES



21

- Pan - Tomate, olivas, atún, huevo duro
- Lentejas juliana
- Rodaja de pescado con repollo rehogado
- Helado

Crema de zanahoria

Temera en salsa con flan de arroz
Fruta

723.4 Kcal - 31.4 Prot - 25.2 Lip - 83.9 Hc

22

- Pan - Lechuga, tomate, cebolla, york
- Sopa de letras
- Jamoncitos de pollo con patatas
- Fruta - Batido sabores

Menestra

Huevos rellenos con ensalada

Fruta - Leche

701 Kcal - 33.4 Prot - 26.5 Lip - 86.3 Hc

23

- Pan - Frutos secos
- Ensalada completa
- Arroz al horno
- Fruta - Batido sabores

Espinacas gratinadas

Emperador plancha con champiñones
Fruta

814 Kcal - 32.4 Prot - 28.1 Lip - 92.3 Hc

24

- Pan - Lechuga, tomate, calabota, pipas
- Estofado de magro
- Tortilla de calabacin con queso fresco
- Fruta - Batido sabores

Ensalada verde con maíz

Pizza de atún y gambas
Yogurt

685 Kcal - 35 Prot - 22.5 Lip - 81.2 Hc

27

- Pan - Lechuga, maíz, apio, olivas
- Tallarines genovesa (champiñon, bacon, tomate)
- Anillas calamar con tomate natural
- Fruta - Batido sabores

Consomé

Pechuga plancha con patatas

Fruta - Leche

691 Kcal - 28.1 Prot - 20.6 Lip - 89.8 Hc

28

- Pan - Lechuga, tomate, bacon, manzana, sésamo
- Festival de legumbres (lenteja, garbanzo, alubia)
- Hamburguesa a la plancha con aros de cebolla
- Yogurt

Pinchos de tomate con queso

Merluza con berenjenas
Fruta

863 Kcal - 32.7 Prot - 26.3 Lip - 82.2 Hc

29

- Pan - Lechuga, repollo, york, piña
- Arroz "del senyoret"
- Tortilla de zanahoria con jamón serrano
- Fruta - Batido sabores

Crema de verduras

Libritos de lomo con pisto

Fruta

776 Kcal - 32.4 Prot - 24.5 Lip - 89.8 Hc

30

- Pan - Lechuga, tomate, calabota, atún
- Patatas al graten
- Entremuslo a la plancha con espinacas
- Fruta - Batido sabores

Ensalada con huevo duro

Macarrones boloñesa

Fruta - Leche

792 Kcal - 34.7 Prot - 27.3 Lip - 83.6 Hc

¿Qué aportan los Lácteos?



Calcio

De máxima absorción, superior a la de otros alimentos, **NECESARIO** para la formación de huesos y dientes

Proteínas

Su valor es equiparable al de pescados, huevos y carnes **NECESARIAS** para un correcto crecimiento físico y una buena salud ósea

A, D, B2 y B12 esenciales para el desarrollo. **NECESARIAS** para una correcta visión (A), crecimiento de huesos y dientes (A y D), un buen transporte y metabolismo del hierro (B2), mantener la piel sana (B2) y la formación de sangre (B12)

Vitaminas

Lactosa

Azúcar principal de la leche que ayuda a la absorción del calcio y aporta energía