

# 2019 Febreer Febrero

## AULA DE CUINA

On aprenem receptes,  
curiositats i termes de cuina

- **COURE AL BANYE - MARIA**.- Coure lentament un aliment pesant-lo en un recipient que, per la seva part, ha d'introduir-se en un altre major amb aigua, pesant-se tot per a la seva cocción al forn o foguer.
- **COURE A LA PAPILOTA**.- És un mètode que consisteix a embolicar els aliments en paper d'alumini o d'estressa i cuinar-los en el forn a temperatura mitjana.

¡Papà i Mamà, aquest mes  
treballa amb mi...!

### RACÓ D'HÀBITS:

- Parlar amb un to baixet  
durant el dinar

### RACÓ DELS VALORS:

- La tolerància



## AULA DE COCINA

Desde aprenderemos recetas,  
curiosidades y términos de cocina

- **COGER AL BAÑO-MARÍA**.- Cocer lentament un alimento poniéndolo en un recipiente que, a su vez, debe introducirse en otro mayor con agua, poniéndose todo para su cocción al horno o fogón.
- **COGER AL PAPILOTE**.- Es un método de cocción que consiste en envolver los alimentos en papel de aluminio o vegetal, haciendo un paquete y cocinarlos en el horno a temperatura media.

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

### RINCÓN DE HÁBITOS:

- Hablar con un tono bajo  
durante la comida

### RINCÓN DE LOS VALORES:

- La tolerancia

1	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Fruits secs <i>Pan - Frutos secos</i>	Arròs al forn <i>Arroz al horno</i>	Llenguat a la planxa amb amanida <i>Lenguado a la plancha con ensalada</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 796.4 - Prot 37.2 Lip 25.2 - Hc 92.1
2	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, surimi <i>Pan - Lechuga, tomate, pepino, surimi</i>	Bullit valencià <i>Hervido valenciano</i>	Llomello a la planxa amb tomaca <i>Lomo a la plancha con tomate</i>	logurt <i>Yogurt</i>	Kcal 817.2 - Prot 41.6 Lip 32.4 - Hc 82.5
3	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, tomaca, pernil dolç, pipes <i>Pan - Lechuga, tomate, jamón york, pipas</i>	Fideuà de marisc <i>Fideuà de marisco</i>	Truita de ceba amb formatge fresc <i>Tortilla de cebolla con queso fresco</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 798.5 - Prot 27.9 Lip 24.3 - Hc 89.6
4	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, ceba, olives <i>Pan - Lechuga, tomate, cebolla, olivas</i>	Llenties juliana <i>Lentejas juliana</i>	Pernilets al llorer amb roses <i>Jamoncitos al laurel con palomitas</i>	Gelat <i>Helado</i>	Kcal 765 - Prot 33.7 Lip 27.8 - Hc 90.3
7	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, col, titot, olives, sèsam <i>Pan - Lechuga, repollo, pavo, olivas, sesamo</i>	Sopa de fideus <i>Sopa de fideos</i>	Hamburguesa planxa amb formatge i rodanxa de tomaca <i>Hamburguesa plancha con queso y rodaja de tomate</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 789.5 - Prot 36.7 Lip 28.7 - Hc 86.3
8	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Fruits secs <i>Pan - Frutos secos</i>	Arròs amb sèpia i col-i-flor <i>Arroz con sepia y col</i>	Truita de creïlles amb amanida <i>Tortilla de patatas con ensalada</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 714.2 - Prot 33.7 Lip 26.4 - Hc 92.6
9	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina <i>Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, atún</i>	Potatge de cigrons <i>Potaje de garbanzos</i>	Pit de pollastre planxa amb xampinyons <i>Pechuga de pollo plancha con champiñones</i>	Flam <i>Flan</i>	Kcal 790.4 - Prot 37.8 Lip 21.1 - Hc 91.3
10	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, taronja, pollastre, salsa rosa <i>Pan - Lechuga, naranja, pollo, salsa rosa</i>	Macarrons amb xoriço <i>Macarrones con chorizo</i>	Tall de lluç gratinat amb guarnició <i>Merluza gratinada con guarnición</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 837.2 - Prot 35.2 Lip 26.8 - Hc 96.9
11	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, ou dur, pernil dolç <i>Pan - Lechuga, tomate, huevo duro, jamón york</i>	Creïlles gratinades <i>Patatas al gratén</i>	Pernil salsejat amb arròs a la portuguesa <i>Jamón salseado con arroz a la portuguesa</i>	logurt <i>Yogurt</i>	Kcal 812.5 - Prot 35.4 Lip 22.2 - Hc 92.6
14	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Fruits secs <i>Pan - Frutos secos</i>	Caragols bolonyesa <i>Caracolas boloñesa</i>	"Surfer" de peix amb amanida <i>"Surfer" de pescado con ensalada</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 798.8 - Prot 30.8 Lip 29.8 - Hc 91.2
15	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa- Lletuga, tomaca, dacsa, espàrrecs <i>Pan- Lechuga, tomate, maíz, espárragos</i>	Crema de fesols amb pa fregit <i>Crema de alubias con tostones</i>	"Goulash" de vedella amb daus de creïlles <i>"Goulash" de ternera con patatas dado</i>	logurt <i>Yogurt</i>	Kcal 825.6 - Prot 37.3 Lip 28.5 - Hc 94.3
16	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	Pa- Lletuga, tomaca, formatge fresc, panses <i>Pan- Lechuga, tomate, queso fresco, pasas</i>	Arròs amb bledes <i>Arroz con acelgas</i>	Panini capritxosa(tomaca,pernil dolç,xampinyon,olives negres) <i>Panini caprichosa(tomate,york, champiñon,olivas negras)</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 756.3 - Prot 33 Lip 27.4 - Hc 92.4
17	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, tomaca, bacon, anous <i>Pan - Lechuga, tomate, bacon, nueces</i>	Salsa d'ou crescut <i>Salsa de huevo crecido</i>	Tonyina a l'andalusa amb samfaina <i>Atún a la andaluza con pisto</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 782.6 - Prot 38.5 Lip 22.1 - Hc 92
18	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, remolatxa, olives <i>Pan - Lechuga, tomate, remolacha, olivas</i>	Sopa d'estreles <i>Sopa de estrellas</i>	Pollastre al forn amb verdures <i>Pollo al horno con verduras</i>	Llesques <i>Torrijas</i>	Kcal 801 - Prot 41.3 Lip 25.8 - Hc 88.3
21	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Fruits secs <i>Pan - Frutos secos</i>	Paella amb costelles i alls tendres <i>Paella con costillas y ajos tiernos</i>	Calamars i mandonguilles amb amanida <i>Calamares y croquetas con ensalada</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 812 - Prot 27.3 Lip 38.1 - Hc 92
22	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, llombarda, safanòria, tonyina <i>Pan - Lechuga, lombarda, zanahoria, atún</i>	Fideus amb formatge <i>Fideos con queso</i>	Pollastre a la barbacoa amb panotxa de dacsa <i>Pollo a la barbacoa con mazorca de maiz</i>	logurt <i>Yogurt</i>	Kcal 715.4 - Prot 32.9 Lip 26.7 - Hc 87
23	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	Pa - Lletuga, tomaca, pinya, formatge <i>Pan - Lechuga, tomate, piña, queso</i>	Festival de llegums <i>Festival de legumbres</i>	Emperador a la planxa amb guarnició <i>Emperador a la plancha con guarnición</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 804.6 - Prot 37 Lip 26.2 - Hc 91
24	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, col, pebre, pernil dolç <i>Pan - Lechuga, repollo, pimienta, jamón york</i>	Espaguetis amb tonyina <i>Espaguetis con atún</i>	Truita de safanòria amb pit de titot <i>Tortilla de zanahoria con pechuga de pavo</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 784.5 - Prot 29.6 Lip 37.2 - Hc 93.2
25	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, api, olives <i>Pan - Lechuga, tomate, apio, olivas</i>	Crema de carabassí <i>Crema de calabacín</i>	Carn empanada amb creïlles torrades <i>Carne empanada con patatas asadas</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 714.9 - Prot 32.7 Lip 24.5 - Hc 85
28	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa <i>Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</i>	Espirals napolitana <i>Espiraes napolitana</i>	Truita francesa amb formatge <i>Tortilla francesa con queso</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 765 - Prot 32.7 Lip 27.8 - Hc 96



També comptem amb un menú de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies. Els nostres menús estan avalats per el departament de Ciencia i Enginyeria d'Aliments de la Universitat Politècnica de València.  
También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están avalados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politécnica de Valencia.

**Durante la temporada de la naranja, se donará un día a la semana zumo natural!**  
**Durante la temporada de la naranja, se donará un día a la semana zumo natural!**

# MENJAR VARIAT ÉS MÉS SALUDABLE I DIVERTIT !!!

Si menges de forma variada aportaràs al teu cos els elements necessaris per a un bon creixement i tindràs l'energia suficient perquè tot funcione correctament. Per a aconseguir-ho, has de conèixer els diferents grups d'aliments que existeixen i evitar menjar sempre lo mateix.

## Alimenta't de forma variada

### Carns, peixos i ous



### Cereals i derivats



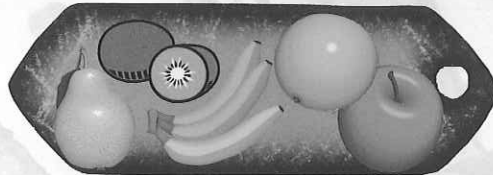
### Legums, tuberculs i fruits secs



### llet i derivats



### Fruïtes



### Olis i greixes



### Verdures i hortalisses



## SUGGERÈNCIES PER AL SOPAR

## SUGERENCIAS PARA LA CENA

1	DT	Crema de carabassa	Tall de pollastre planxa amb xampinyons	Fruita
	MAR	Crema de calabaza	Entremuslo plancha con champiñones	Fruita
2	DM	Sopa de fideus	Mero planxa amb pèsols	Fruita
	MIE	Sopa de fideos	Mero plancha con guisantes	Fruita
3	DJ	Pastís de creïlles	Llonganisses amb amanida	Fruita
	JUE	Pastel de patata	Longanizas con ensalada	Fruita
4	DV	Rolllets de pernil dolç amb espinacs	Lluç planxa amb tomaca	Fruita
	VIE	Rollitos de york con espinacas	Merluza plancha con tomate	Fruita
7	DL	Amanida verda amb dacsa	Salmó al forn amb verdures	logurt
	LUN	Ensalada verde con maíz	Salmón al horno con verduras	Yogurt
8	DT	Pèsols amb ceba	Llibrets de llomello amb tomaca	Fruita - Llet
	MAR	Guisantes con cebolla	Libritos de lomo con tomate	Fruita - Leche
9	DM	Pastís de tonyina amb beixamel i amanida		Fruita
	MIE	Pastel de atún con bechamel y ensalada		Fruita
10	DJ	Crema de safanòria	Ous al plat amb tomaca i pernil	Fruita
	JUE	Crema de zanahoria	Huevos al plato con tomate y jamón	Fruita
11	DV	Sopa de "lluvia"	Figures de lluç amb maionesa i amanida	Fruita
	VIE	Sopa de lluvia	Figuritas de merluza con mahonesa y ensalada	Fruita
14	DL	Pollastre en salsa amb cous-cous		Làctic
	LUN	Pollo en salsa con cous-cous		Lácteo
15	DT	Minestra	LLuç orli amb espinacs	Fruita
	MAR	Menestra	Merluza orly con espinacas	Fruita
16	DM	Sopa de lletres	Truita de creïlles amb rodanxa de tomaca	Fruita
	MIE	Sopa de letras	Tortilla de patatas con rodajas de tomates	Fruita
17	DJ	Hamburguesa completa amb amanida		Fruita
	JUE	Hamburguesa completa con ensalada		Fruita
18	DV	Amanida de tomaca	Arròs tres delícies amb gambes	Fruita
	VIE	Ensalada de tomate	Arroz tres delicias con gambas	Fruita
21	DL	Consomé	Vedella planxa amb creïlles	Fruita - Llet
	LUN	Consomé	Ternera plancha con patatas	Fruita - Leche
22	DT	Amanida mixta	Macarrons napolitana	Fruita
	MAR	Ensalada mixta	Macarrones napolitana	Fruita
23	DM	Puré de creïlles	Pollastre a la jardinera amb arròs	Petit-suisse
	MIE	Puré de patatas	Pollo a la jardinera con arroz	Petit-suisse
24	DJ	Bajoquetes en tomaca	Llenguat a l'andalusa amb xampinyons	Fruita
	JUE	Judías con tomate	Lenguado a la andaluza con champiñones	Fruita
25	DV	Amanida	Pizza tomaca, tonyina, dacsa, formatge i orenga	Fruita
	VIE	Ensalada	Pizza tomate, atún, maíz, queso y oregano	Fruita
28	DL	Bullit valencià	Mandonguilles de tonyina amb amanida	Fruita
	LUN	Hervido valenciano	Croquetas de atún con ensalada	Fruita



# Març Marzo 2011

## AULA DE CUINA

On aprenem receptes,  
curiositats i termes de cuina

- La CARLOTA és el vegetal més ric en betacaroté, un pigment natural que afavorix el bronzejat i que al ser absorbit pel nostre cos es convertix en Vitamina A, essencial per a la visió. Per això, el consum de carlota reforça i aguditza la vista.
- La POMA és una de les fruites més cultivades del món. Se la coneix com "la fruita de la salut". Hi ha tantes varietats, més d'un miler, que podries provar una nova cada dia durant 7 anys !!!

¡Papà i Mamà, aquest mes  
treballa amb mi...!

### RACÓ D'HÀBITS:

- Saber esperar amb paciència a que servisquen als altres comensals

### RACÓ DELS VALORS:

- La generositat

## AULA DE COCINA

Donde aprenderemos recetas,  
curiosidades y términos de cocina

- La CARLOTA es el vegetal más rico en beta-caroteno, un pigmento natural que favorece el bronceado y que al ser absorbido por nuestro cuerpo se convierte en Vitamina A, esencial para la visión. Por eso, el consumo de zanahoria refuerza y agudiza la vista.
- La MANZANA es una de las frutas más cultivadas del mundo. Se la conoce como "la fruta de la salud". Hay tantas variedades, más de un millar, que podrías probar una nueva cada día iii durante 7 años !!!

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

### RINCÓN DE HÁBITOS:

- Saber esperar con paciencia a que sirvan a los otros comensales

### RINCÓN DE LOS VALORES:

- La generosidad

1	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, anous, brots soja Pan - Lechuga, tomate, nueces, brotes soja	Fabada vegetal Fabada vegetal	Llomello adobat amb guarnició Lomo adobado con guarnición	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 815.5 - Prot 32.3 Lip 27.0 - Hc 85.6
2	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, sèsam Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, sésamo	Guisat de vedella Guisado de ternera	Lluç al forn amb nab cruixent Merluza al horno con nabo crujiente	logurt Yogurt	Kcal 747 - Prot 37.4 Lip 27.1 - Hc 87.2
3	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, tomaca, panses, pernil dolç Pan - Lechuga, tomate, pasas, jamón york	Sopa d'olla Sopa de cocido	Olla madrilenya amb pilota Cocido madrileño con pelota	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 773 - Prot 33 Lip 28.4 - Hc 88
4	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, col, formatge Pan - Lechuga, tomate, repollo, queso	Arròs milanesa Arroz milanesa	Tires de salmó orli amb espinacs saltejats Tiras de salmón orly con espinacas salteadas	Mousse de xocolata Mus de chocolate	Kcal 778.4 - Prot 32.6 Lip 25.4 - Hc 96.5
7	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, pipes Pan - Lechuga, tomate, pepino, pipas	Sopa de fideus Sopa de fideos	Llonganisses amb samfaina Longanizas con pisto	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 761.3 - Prot 29.9 Lip 27.1 - Hc 89.3
8	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Lletuga, tomaca, poma, bacon Lechuga, tomate, manzana, bacon	Creïlles amb sèpia Patatas con sepia	Pizza tropical Pizza tropical	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 817.6 - Prot 34 Lip 27.5 - Hc 92.1
9	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	Pa - Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina Pan - Lechuga, tomate, maiz, atún	Tallarins amb "surimi" Tallarines con surimi	Granadero a l'andalusa amb guarnició Granadero a la andaluza con guarnición	Petit - Beure Petit - Beber	Kcal 775 - Prot 33.7 Lip 27.8 - Hc 94.2
10	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, safanòria, pebre, formatge Pan - Lechuga, zanahoria, pimiento, queso	Potatge de cigrons Potaje de garbanzos	Pollastre al forn amb poma Pollo al horno con manzana	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 771 - Prot 34.4 Lip 27.1 - Hc 87.3
11	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Fruits secs Pan - Frutos secos	Arròs a banda amb all-i-oli Arroz a banda con ajoaceite	Truita de carabassí amb amanida Tortilla de calabacín con ensalada	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 796.5 - Prot 34.7 Lip 26.4 - Hc 97.5
14	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Fruits secs Pan - Frutos secos	Macarrons bolonyesa Macarrones boloñesa	Truita francesa amb pernil dolç Tortilla francesa con jamón york	logurt Yogurt	Kcal 798 - Prot 32.1 Lip 24.3 - Hc 92.4
15	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, surimi Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, surimi	Crema de verdures Crema de verduras	"Nuggets" de pollastre amb creïlles "Nuggets" de pollo con patatas	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 749 - Prot 29.3 Lip 28 - Hc 89.1
16	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	Pa - Lletuga, tomaca, formatge, panses Pan - Lechuga, tomate, queso, pasas	Fesols negres Alubias pintas	Marraix amb tomaca Marrajo con tomate	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 776 - Prot 35 Lip 26.3 - Hc 91.5
17	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa Pan	Companatge variats amb amanida Entremeses variados con ensalada	Paella valenciana Paella valenciana	Profiterols Profiteroles	Kcal 781 - Prot 38.3 Lip 27.4 - Hc 95.2
21	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, pinya, pernil dolç Pan - Lechuga, tomate, piña, jamón york	Espaguetis carbonara Espaguetis carbonara	"Dore" de lluç amb saltejat de dacsa i pipes "Dore" de merluza con salteado de maíz y pipas	Fruita al xarop Fruta en almibar	Kcal 798.8 - Prot 30.8 Lip 29.8 - Hc 91.2
22	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	<b>DIA D'ALEMANYA</b> <b>DIA DE ALEMANIA</b>				
23	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pepino	Arròs amb fesols i naps Arroz "amb fesols i naps"	Truita de ceba amb pernil salat Tortilla de cebolla con jamón serrano	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 787.4 - Prot 32 Lip 26.3 - Hc 90.7
24	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Api, poma, anous, formatge frecs Pan - Apio, manzana, nueces, queso fresco	Sopa maravella Sopa maravilla	Tall de pollastre planxa amb xampinyons Entremuslo plancha con champiñones	logurt Yogurt	Kcal 690.4 - Prot 37.8 Lip 21.1 - Hc 85.4
25	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, ou dur Pan - Lechuga, tomate, atún, huevo duro	Llenties juliana Lentejas juliana	Tall de panga a la madrilenya amb creïlles Filete de panga a la madrileña con patatas	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 732 - Prot 38.4 Lip 25.4 - Hc 89.2
28	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, remolatxa, soja Pan - Lechuga, tomate, remolacha, soja	Sopa de marisc Sopa de marisco	Mandonguilles jardinera amb purè de creïlles Albondigas jardinera con puré de patatas	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 766.2 - Prot 33 Lip 27.4 - Hc 89.8
29	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, llombarda, dacsa, safanòria Pan - Lechuga, lombarda, maiz, zanahoria	Arròs blanc amb tomaca Arroz blanco con tomate	Lluç planxa amb mixt de verdures Merluza plancha con mixto de verduras	logurt Yogurt	Kcal 772.1 - Prot 36.5 Lip 27.3 - Hc 92.2
30	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	Pa - Lletuga, tomaca, api, pernil dolç Pan - Lechuga, tomate, apio, jamón york	Festival de llegums Festival de legumbres	Ous fregits, creïlles i bacon Huevos fritos, patatas y bacon	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 722 - Prot 33.4 Lip 26.7 - Hc 86.2
31	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, olives Pan - Lechuga, tomate, atún, olivas	Canelons gratinats Canelones gratinados	Pit de pollastre planxa amb bajoquetes Pechuga plancha con judías verdes	Gelat Helado	Kcal 776 - Prot 32.4 Lip 24.5 - Hc 89.8

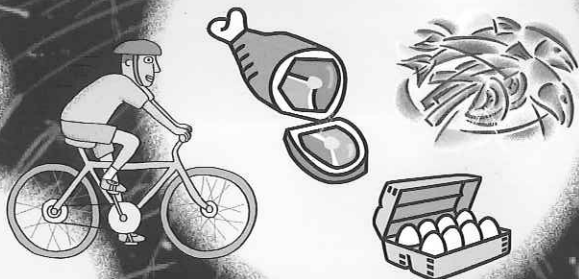
Cada aliment participa en el creixement del nostre cos de forma diferent i ens aporta els nutrients que necessitem (hidrats de carboni, greixos, proteïnes i minerals) perquè tot funcione correctament

## CONEIX EL QUE ENS APORTA CADA ALIMENT

Els **HIDRATS DE CARBONI** (creïlles, cereals desdijuni, galletes, pa, arròs, pasta, etc) i els **GREIXOS** (oli, mantega, etc) em donen **ENERGIA**



Les **PROTEÏNES** (carns, peixos, ous i lactis) m'ajudaran a **CREIXER**



Les **VITAMINES i MINERALS** (fruita i verdures) perquè tot funcione bé



## SUGGERÈNCIES PER AL SOPAR SUGGERENCIAS PARA LA CENA

1	DT MAR	Minestra amb pernil salat Menestra con jamón serrano	Truita de ceba amb formatge fresc Tortilla de cebolla con queso fresco	Fruita Fruta
2	DM MIE	Amanida mixta Ensalada mixta	Pizza quatre estacions Pizza cuatro estaciones	Fruita Fruta
3	DJ JUE	Llúcera a l'andalusa amb creïlles Pescadilla a la andaluza con patatas		logurt Yogurt
4	DV VIE	Crema de xampinyones Crema de champiñones	Llomello planxa amb amanida Lomo plancha con ensalada	Fruita Fruta
7	DL LUN	Crema de carabassí Crema de calabacin	Truita de creïlles amb tomaca Tortilla de patatas con tomate	Fruita Fruta
8	DT MAR	Amanida valenciana Ensalada valenciana	Arròs tres delícies Arroz tres delicias	Fruita Fruta
9	DM MIE	Vedella empanat amb xampinyons Ternera empanada con champiñones		Fruita Fruta
10	DJ JUE	Espinacs a la crema Espinacas a la crema	Hamburguesa de peix Hamburguesa de pescado	logurt Yogurt
11	DV VIE	Amanida alacantina Ensalada alicantina	Lasanya gratinada Lasaña gratinada	Fruita Fruta
14	DL LUN	Mandonguilles en salsa amb verdures i creïlles fregides Albóndigas en salsa con verduras y patatas fritas		Fruita Fruta
15	DT MAR	Pésols amb pernil salat Guisantes con jamón serrano	Lluç gratinat amb amanida Merluza gratinada con ensalada	Fruita Fruta
16	DM MIE	Sopa d'olla Sopa de cocido	Ous al plat Huevos al plato	logurt Yogurt
17	DJ JUE	Rollets de pernil dolç amb espinacs Rollitos de york con espinacas	Panini vegetal Panini vegetal	Fruita Fruta
21	DL LUN	Pollastre al forn amb verdures Pollo al horno con verduras		Fruita - Llet Fruta - Leche
22	DT MAR	Consomé Consomé	Tonyina planxa amb safanòria Atún plancha con zanahoria	Fruita Fruta
23	DM MIE	Pastís de verdures Pastel de verduras	Llonganisses amb samfaina Longanizas con pisto	Fruita Fruta
24	DJ JUE	Crema de safanòria Crema de zanahoria	Figuretes de peix amb amanida Figuritas de pescado con ensalada	Fruita Fruta
25	DV VIE	Amanida verda Ensalada verde	Macarrons amb tonyina Macarrones con atún	logurt Yogurt
28	DL LUN	Sandvitx mixt amb amanida Sandwich mixto con ensalada		Làtic Lacteo
29	DT MAR	Crema de verdures Crema de verduras	Pintxos de pollastre amb anells de ceba Pinchos de pollo con aros de cebolla	Fruita Fruta
30	DM MIE	Amanida amb formatge fresc Ensalada con queso fresco	Hamburguesa planxa amb carabassí Hamburguesa plancha con calabacin	Fruita Fruta
31	DJ JUE	Bullit valencià Hervido valenciano	Llenguado en papillote Lenguado en papillote	Fruita Fruta