

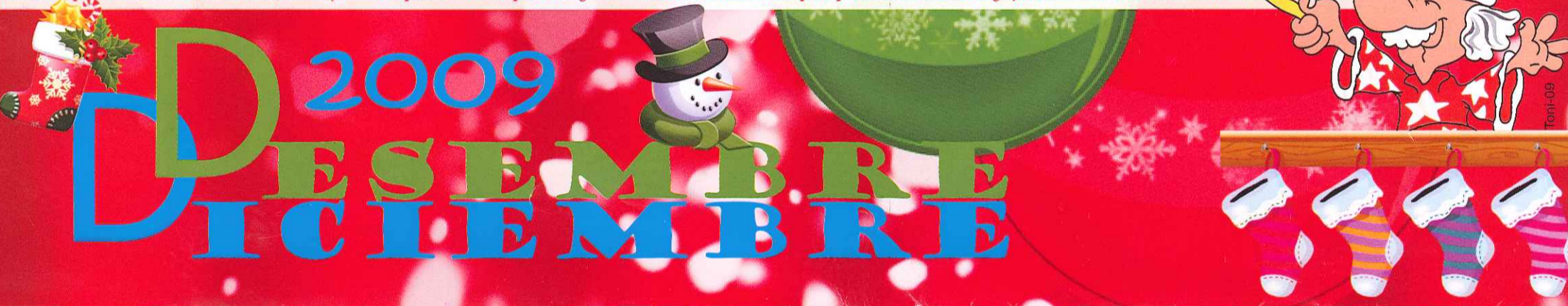
1	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, tomate, pepino, maiz Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, dacsca	Patatas al gratén (patata,cebolla,bacon,queso) Creïlles gratinades(creïlles,ceba,bacon,formatge)	Lomo plancha con guarnición Llomello planxa amb guarnició	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 772.5 - Prot 35.4 Lip 22.2 - Hc 85.6
2	MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, pipas, remolacha Pa - Lletuga, tomaca, pipes, remolatxa	Arroz con costillas y ajos tiernos Arròs en costelles i als tendres	Tortilla francesa con queso fresco Trita francesa amb formatge fresc	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 756.3 - Prot 32.4 Lip 26.9 - Hc 88.2
3	JUEVES DIJOUS	DIA DE NAVARRA Ensalada de cogollos de Tudela con espárragos blancos y atún Amanida de cors de "Tudela" amb espàrrecs blancs i tonyina	Pochas estofadas "Pochas" estofades	Pollo al chocolate Pollastre al xocolate	Cuajada con miel Quallada amb mel	Kcal 835.7 - Prot 36.2 Lip 27.5 - Hc 82.4
4	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, olivas, soja Pa - Lletuga, tomaca, olives, soja	Sopa de fideos Sopa de fideus	Pizza con atún Pizza amb tonyina	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 764.9 - Prot 31.4 Lip 26.3 - Hc 86.4
7	LUNES DILLUNS					
8	MARTES DIMARTS					
9	MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, manzana, nueces Pa - Lletuga, tomaca, poma, anous	Tallarines carbonara(cebolla,bacon,nata,queso) Tallarins carbonara (ceba,bacon, nata, formatge)	"Doré" de merluza con salteado de maiz y pipas "Dore" de lluç amb saltejat de dacsca i pipes	Natillas Natilles	Kcal 802.3 - Prot 31.7 Lip 30.1 - Hc 91.5
10	JUEVES DIJOUS	Pan - Lechuga, zanahoria, pimiento, atún Pa - Lletuga, safanòria, pebre, tonyina	Sopa de cocido Sopa d'olla	Jamonicos de pollo con garbanzos y carlota Cuixetes de pollastre amb cigrons i safanòria	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 774.1 - Prot 32.2 Lip 29.1 - Hc 83.5
11	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, maiz, espárragos Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, espàrrecs	Arroz sofrito (caldo,cebolla,longaniza,tomate) Arròs sofregit (caldo,ceba,llonganissa,tomaca)	Tortilla de calabacín con queso Trita de carabassí amb formatge	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 785 - Prot 32.8 Lip 26.4 - Hc 89.8
14	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, tomate, maiz, surimi Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, surimi	Lentejas juliana Llentilles juliana	Albóndigas jardinera con cous-cous Mandongilles jardinera amb cous-cous	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 778 - Prot 30.1 Lip 28.2 - Hc 85.5
15	MARTES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, queso, orégano Pa - Lletuga, tomaca, formatge, orenga	Arroz "del senyoret" Arròs del senyoret	Tortilla de cebolla con york Trita de ceba amb pernil dolç	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 789.5 - Prot 33.8 Lip 26.4 - Hc 92.5
16	MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, atún, zanahoria Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, safanòria	Sopa de lluvia Sopa de "lluvia"	Carne empanada con patatas asadas Carn empanada amb crilles torrades	Yogurt logurt	Kcal 766.2 - Prot 33 Lip 27.5 - Hc 89.8
17	JUEVES DIJOUS	Pan - Frutos secos Pa - Fruïts secs	Caracolas boloñesa (cebolla, carne picada, tomate) Caragols bolonyesa (ceba, carn picada, tomaca)	Merluza con ensalada y mahonesa Tall de lluç amb amanida i maionesa	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 776.4 - Prot 34.9 Lip 25.4 - Hc 82.6
18	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, repollo, piña, york Pa - Lletuga, repollo, pinya, pernil dolç	Crema de alubias con tostones Crema de fesols amb torrats	Pollo a la barbacoa con palomitas Pollastre a la barbacoa amb roses	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 765 - Prot 33.7 Lip 27.8 - Hc 91.3
21	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, olives, lombarda, sésamo Pa - Lletuga, olives, llombarda, sesam	Canelones gratinados Canelons gratinats	Tortilla de merluza con tomate natural Trita de lluç amb tomaca natural	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 796.5 - Prot 39.1 Lip 34.8 - Hc 83.4
22	MARTES DIMARTS					

¡¡¡ FELIZ NAVIDAD !!! **¡¡¡ BON NADAL !!!**



COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD **DINAR ESPECIAL DE NADAL**

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. **També comptem amb un menú de dieta blana, infantil y menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgias. Els nostres menús estan avalats pel departament de Ciència i Enginyeria d'Aliments de la Universitat Politècnica de València.**



SUGERENCIAS PARA LA CENA **SUGERÈNCIES PER AL SOPAR**

1	MAR DT	Crema de calabacín Crema de carabassí	Emperador con ensalada Emperador amb amanida	Fruta Fruita
2	MIE DM	Hamburguesa de merluza y verduras plancha con ensalada Hamburguesa de lluç i verdures planxa amb amanida		Fruta Fruita
3	JUE DJ	Ensalada de tomate, york y olivas Amanida de tomaca, pernil i olives	Espaguetis con gambas Espaguetis amb gambes	Fruta Fruita
4	VIE DV	Hervido de alcachofas Bullit de carxofes	Tortilla francesa con jamón serrano Trita francesa amb pernil salat	Yogurt logurt
7	LUN DL			
8	MAR DT			
9	MIE DM	Crema de verduras Crema de verdures	Chuletas de cordero con patatas Xulles de corder amb creïlles	Fruta Fruita
10	JUE DJ	Ensalada de lechuga, maiz y tomate Amanida de lletuga, dacsca i tomaca	Pastel de pescado con bechamel Pastís de peix amb "bechamel"	Fruta Fruita
11	VIE DV	Guisantes con jamón Pèsols amb pernil	Lenguado plancha con ensalada Llenguado planxa amb amanida	Yogurt logurt
14	LUN DL	Judías salteadas Bajoquetes saltejades	Salmón plancha con calabacín Salmó planxa amb carabassí	Yogurt logurt
15	MAR DT	Sopa de cocido Sopa d'olla	Pollo en salsa con carlota Pollastre en salsa amb safanòria	Fruta Fruita
16	MIE DM	Rollitos de york gratinados rellenos de espinacas Rotllets de pernil gratinats farcits d'espínacs		Fruta Fruita
17	JUE DJ	Hervido de acelgas Bullit de bledes	Tortilla de queso con tomate natural Trita de formatge amb tomaca natural	Fruta Fruita
18	VIE DV	Ensalada mixta Amanida mixta	Pizza cuatro estaciones Pizza quatre estacions	Lácteo Làctic
21	LUN DL	Pechuga de pollo a la nata con champiñones y flan de arroz Pit de pollastre a la nata amb xampinyons i flam d'arròs		Fruta Fruita

En Contalabor pensamos que la alimentación es más que el simple acto de comer o el proceso de nutrición. La alimentación también es cultura; es importante aprender sabores nuevos, texturas diferentes, colores, condimentaciones y formas de elaborar la comida de otros lugares y países. Es por eso que vamos a ofertar durante el curso, 3 menús temáticos que denominaremos el "Día de ..."

En Contalabor pensem que l'alimentació és més que el simple acte de menjar o el procés de nutrició. L'alimentació també és cultura; és important aprendre nous sabors, textures diferents, colors, condimentacions i formes d'elaborar el menjar d'altres llocs i països. És per això que anem a oferir durant el curs 3 menús temàtics que denominarem el "Día de ..."

Este primer año empezaremos por lo más próximo y tal vez conocido, que son nuestras Comunidades Autónomas. Aprovechando la variedad de nuestra gastronomía vamos a hacerlo coincidir con el Día de alguna de nuestras comunidades autónomas. Empezaremos el tres de diciembre con el Día de Navarra. Con ello pretendemos educar a nuestros hijos en la diversidad, dándole un carácter festivo.

Este primer any començarem pel més pròxim, i tal vegada conegut, que són les nostres Comunitats Autònomes. Aprofitant la varietat de la nostra gastronomia anem a fer-ho coincidir amb el Dia d'alguna de les nostres comunitats autònomes. Començarem el tres de desembre amb el Dia de Navarra. Amb això volem educar els nostres fills en la diversitat, donant-li un caràcter festiu.

Dejamos para próximos cursos el realizar comidas más exóticas y menos comunes. Para ello recurriremos a la gastronomía internacional, centrándonos en recetas árabes, africanas, sudamericanas y asiáticas.

Deixem per a pròxims cursos menjar més exòtics i menys comuns. Per això cuinarem gastronomia internacional, centrant-nos en receptes àrabs, africanes, sud-americanes i asiàtiques.

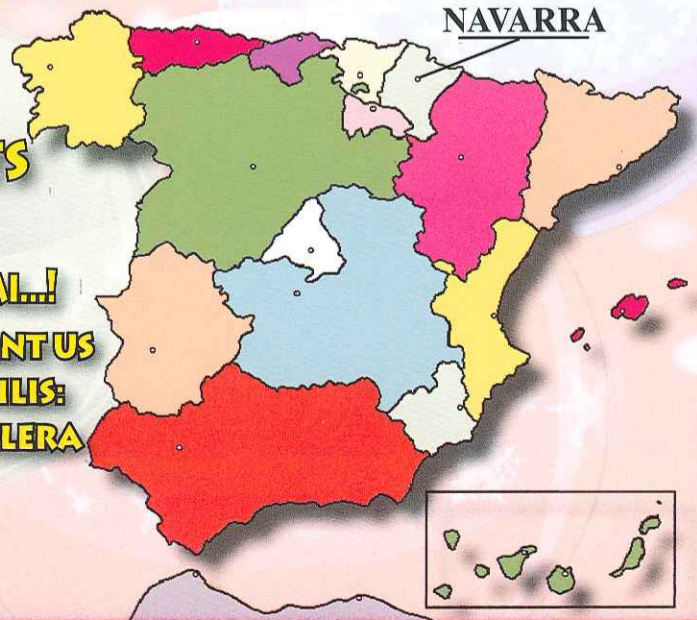
¡QUE APROVECHE! **¡BON PROFIT!**

RACÓ D'HÀBITS

¡PAPÀ I MAMÀ, ESTE MÉS TREBALLA AMB MI...!
MENJAR EDUCADAMENT FENT US DEL TOVALLÓ I ELS UTENSILIS: FORQUETA, GANIVET I CULLERA

RINCÓN DE HÁBITOS

¡PAPÁ Y MAMÁ, ESTE MÉS TRABAJA CONMIGO...!
COMER EDUCADAMENTE UTILIZANDO LA SERVILLETA Y LOS UTENSILIOS: TENEDOR, CUCHILLO Y CUCHARA



Enero 2010 Gener



7	JUEVES DIJOURS	Pan - Lechuga, maiz, olivas, zanahoria Pa - Lletuga, dacsca, olives, safanòria	Espirales al pesto (albahaca, aceite, ajo, queso) Espirals al pesto (alfabrega, oli, all, formatge)	"Surfer" de merluza con menestra salteada "Surfer" de lluç amb minestra saltejada	Fruta en almibar Fruita al xarop	Kcal 799.8 - Prot 31.7 Lip 28.9 - Hc 90.5
8	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, remolacha, atún Pa - Lletuga, tomaca, remolatxa, tonyina	Lentejas juliana Llentilles juliana	Lomo a la plancha con champiñones Cinta de llomello planxa amb xampinyons	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 765.4 - Prot 32.9 Lip 26.7 - Hc 81.3
11	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, huevo duro, atún, olivas Pa - Lletuga, ou dur, tonyina, olives	Sopa de letras Sopa de lletres	Hamburguesa plancha con rodajas de tomate Hamburguesa planxa amb rodanxes de tomaca	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 714.2 - Prot 36.1 Lip 28.9 - Hc 85.3
12	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, tomate, maiz, apio Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, api	Arroz con acelgas Arròs en bledes	Lenguado con carlotita salteada y mahonesa Llenguat amb safanòria saltejada i maionesa	Actimel Actimel	Kcal 802.6 - Prot 31.3 Lip 23.9 - Hc 86.1
13	MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pimiento Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, pebre	Crema de garbanzos Crema de cigrons	Pechuga plancha con patatas Pit de pollastre planxa amb crelles	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 765.4 - Prot 33.7 Lip 27.8 - Hc 87.3
14	JUEVES DIJOURS	Pan - Lechuga, tomate, queso, pasas Pa - Lletuga, tomaca, formatge, panses	Fideuá de marisco Fideuá de marisc	Tortilla francesa con jamón york Trita francesa amb pernil dolç	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 798.5 - Prot 27.9 Lip 24.4 - Hc 89.6
15	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, manzana, york Pa - Lletuga, tomaca, poma, pernil dolç	Hervido valenciano Bullit valencià	Jamón salseado con arroz portuguesa Pernil saltejat amb arròs a la portuguesa	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 767.2 - Prot 29.4 Lip 26.7 - Hc 92.4
18	LUNES DILLUNS	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Tallarines genovesa (cebolla, champiñon, bacon, tomate) Tallarins genovesa (ceba, xampifions, bacon, tomaca)	Anillas calamar con ensalada Anelles de calamar amb amanida	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 804.3 - Prot 30.2 Lip 34.5 - Hc 96.3
19	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, maiz, remolacha, olivas Pa - Lletuga, dacsca, remolatxa, olives	Fabada vegetal Fabada vegetal	Tortilla de patatas con jamón serrano Trita de crelles pernil salat	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 783.8 - Prot 31.3 Lip 25.9 - Hc 86.4
20	MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, cebolla, carlotita Pa - Lletuga, tomaca, ceba, safanòria	Fideos de la abuela Fideos de l'avia	Pollo al laurel con palomitas Pollastre al llorer amb roses	Queso fresco con membrillo Formatge fresc amb codonyat	Kcal 775 - Prot 42.8 Lip 24.6 - Hc 87.1
21	JUEVES DIJOURS	Pan - Lechuga, tomate, brotes de soja, queso Pa - Lletuga, tomaca, brots soja, formatge	Arroz al horno Arròs a forn	Merluza plancha con salsa mery y aros de cebolla Lluç planxa amb salsa meri i anells de ceba	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 796.4 - Prot 37.1 Lip 25.2 - Hc 92.1
22	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, pollo, salsa rosa Pa - Lletuga, tomaca, pollastre, salsa rosa	Crema de calabaza con sésamo Crema de carabassa amb sèsam	Carne empanada con pisto Carn empanada amb samfaina	Yogurt logurt	Kcal 767.2 - Prot 41.6 Lip 32.4 - Hc 82.5
25	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, tomate, espárragos, olivas Pa - Lletuga, tomaca, espàrrecs, olives	Macarrones con atún Macarrons amb tonyina	Longanizas con puré de patatas Llonganisses amb puré de crelles	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 824.6 - Prot 35.1 Lip 23.7 - Hc 87.8
26	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, piña, york, maiz Pa - Lletuga, pinya, pernil dolç, dacsca	Paella valenciana Paella valenciana	Tortilla de calabacín con queso Trita de carabassí amb formatge	Yogurt logurt	Kcal 747.4 - Prot 32 Lip 26.3 - Hc 90.7
27	MIÉRCOLES DIMECRES	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria Lletuga, tomate, cogombre, safanòria	Festival de legumbres (lentejas, alubias, garbanzos) Festival de llegums (llentilles, pesols, cigrons)	Pizza napolitana Pizza napolitana	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 758.8 - Prot 34 Lip 27.5 - Hc 95.2
28	JUEVES DIJOURS	Pan - Lechuga, tomate, bacon, manzana Pa - Lletuga, tomaca, bacon, poma	Guisado de magro Guisat de magre	Emperador plancha con guarnición Emperador planxa amb guarnició	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 736.5 - Prot 37.1 Lip 25.2 - Hc 85.2
29	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, atún, huevo duro Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, ou dur	Sopa marinera Sopa marinera	Entremus plancha con tempura de berenjenas Tall de pollastre planxa amb "tempura" d'albergina	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 690.4 - Prot 7.82 Lip 21.1 - Hc 71.6



Tambien 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
 També comptem amb un menú de dieta blana, infantil y menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgias. Els nostres menús estan avalats pel departament de Ciència i Enginyeria d'Aliments de la Universitat Politècnica de València

SUGERENCIAS PARA LA CENA SUGERÈNCIES PER AL SOPAR

¿QUÉ NOS APORTAN ESTOS ALIMENTOS TÍPICOS DE NAVARRA?

LAS POCHAS: Las pochas son una clase de alubia típica de Navarra, apreciadas por su textura suave y sus propiedades nutricionales. Las alubias son las semillas comestibles de algunas plantas leguminosas que crecen en sus vainas. Las pochas se distinguen de otro tipo de alubias como las fabes, las mogentes, los frijoles porque es una variedad que se consume al finalizar el verano. Nos aportan proteínas de carácter vegetal, hidratos de carbono, fibra, vitaminas del complejo B, ácido fólico y minerales como el hierro y el potasio. Son energéticas, tienen un gran poder saciante y son un plato ideal para entrar en calor.

LA CUAJADA: Es un alimento láctico muy popular en las zonas del norte de España. Se obtiene de la coagulación natural o provocada de la leche recién ordeñada, mediante una enzima llamada Renina o cuajo. La cuajada aporta gran cantidad de nutrientes como:

- Gran contenido en vitamina A, D y las del grupo B - Hidratos de carbono - Gran cantidad de calcio - Grasas - Proteínas esenciales

La cuajada al estar coagulada resulta mucho más digestiva que la leche líquida, por este motivo es recomendable para personas que tienen el estómago delicado.

LA MIEL: Contiene vitaminas A (beneficiosa para piel y tejidos), C (acción antioxidante) y D (nos protege de enfermedades cardiovasculares), minerales como calcio, hierro y fósforo aportan energía de rápida absorción, sube las defensas de nuestro organismo. Es un suavizante para la garganta y alivia la tos.

¿QUÉ ENS APORTEN ESTOS ALIMENTOS TÍPICOS DE NAVARRA?

"LAS POCHAS": Las pochas són una classe de fesol típic de Navarra, apreciades per la seua textura suau i les seues propietats nutricionals. Els fesols són llavors comestibles d'algunes plantes lleguminoses que creixen en les seues baines. "Las pochas" es distingixen d'altres tipus de fesol com les fabes, les mogentes, els frijoles perquè és una varietat que es consumix al finalitzar l'estiu. Ens aporten proteïnes de caràcter vegetal, hidrats de carboni, fibra, vitamines del complex B, àcid fòlic i minerals com el ferro i el potassi. Són energètiques, tenen un gran poder sacient i són un plat ideal per a entrar en calor.

LA QUALLADA: És un aliment làctic molt popular en les zones del nord d'Espanya. S'obté de la coagulació natural o provocada de la llet acabada de muntar, per mitjà del quall. La quallada aporta gran quantitat de nutrients com:

- Gran contingut en vitamina A, D i les del grup B - Hidrats de carboni - Gran quantitat de calci - Greixos - Proteïnes essencials

La quallada a l'estar coagulada resulta molt més digestiva que la llet líquida, per este motiu és recomanable per a persones que tenen l'estómac delicat

LA MEL: Conté vitamines A (beneficiosa per a pell i teixits), C (acció antioxidant) i D (ens protegeix de malalties cardiovasculars), minerals com calci, ferro i fòsfor aporten energia de ràpida absorció, puja les defenses del nostre organisme. És un suavitzant natural per a la gola i alleuja la tos.

7	JUE DJ	Pinchos de pollo con verduras y patatas Pintxos de pollastre amb verdures i crelles	Fruta Fruita	
8	VIE DV	Sopa de cocido Sopa d'olla	Mero a la plancha con tomate Mero a la planxa amb tomaca	Fruta Fruita
11	LUN DL	Hervido valenciano Bullit valencià	Huevo revuelto con queso fresco Ou revolt amb formatge fresc	Fruta Fruita
12	MAR DT	Pastel a la italiana (patatas, cebolla, carne picada, rodajas tomate, orégano) Patis a la italiana (crelles, ceba, carn picada, rodanxes tomaca, orenga)	Fruta Fruita	
13	MIE DM	Hamburguesa de merluza con espinacas y mazorca de maiz Hamburguesa de lluç amb espinacs i panotxa de dacsca	Fruta - Leche Fruita - Llet	
14	JUE DJ	Crema de zanahoria Crema de safanòria	Chuletas de cordero plancha con calabacín Xulletes de corder planxa amb carabassí	Fruta Fruita
15	VIE DV	Ensalada completa Amanida completa	Pizza de atún y verduras Pizza de tonyina i verdures	Yogurt logurt
18	LUN DL	Crema de calabacín Crema de carabassí	Lomo en salsa de almendras Llomello en salsa de ametlles	Fruta Fruita
19	MAR DT	Menestra Minestra	Lenguado al horno con champiñones Llenguado al forn amb xampinyons	Yogurt logurt
20	MIE DM	Ensalada mixta Amanida mixta	Longanizas con patatas Llonganisses amb crelles	Fruta Fruita
21	JUE DJ	Huevos al plato con tomate, guisantes y jamón serrano Ous al plat amb tomaca, pesols i pernil salat	Fruta - Leche Fruita - Llet	
22	VIE DV	Ensalada de tomate, mozzarella y orégano Amanida de tomaca, mozzarella i orenga	Espaguetis a la marinera Espaguetis a la marinera	Fruta Fruita
25	LUN DL	Crema de puerros Crema de porros	Pescadilla al vapor con verduras Lluçet al vapor amb verdures	Fruta Fruita
26	MAR DT	Ternera a la jardinera con patatas asadas Vedella a la jardinera amb crelles torrades	Fruta Fruita	
27	MIE DM	Sopa de cocido Sopa d'olla	Jamonicos de pollo al horno con espinacas Cuixetes de pollastre al forn amb espinacs	Fruta Fruita
28	JUE DJ	Alcachofas con jamón Carxofes amb pernil	Tortilla de zanahoria con queso fresco Trita de safanòria amb formatge fresc	Fruta Fruita
29	VIE DV	Sandwich vegetal con patatas Sandvitx vegetal amb crelles	Yogurt logurt	

RACÓ D'HÀBITS RINCÓN DE HÁBITOS

¡PAPÀ I MAMÀ,
ESTE MÉS TREBALLA AMB MI...!

¡PAPÁ Y MAMÁ,
ESTE MÉS TRABAJA CONMIGO...!

PARLAR AMB UN TO DE VEU BAIX
DURANT EL DINAR

HABLAR CON TONO BAJO
DURANTE LA COMIDA

