

# Abril



## AULA DE CUINA

# 2019

## AULA DE COCINA

On aprenem receptes,  
curiositats i termes de cuina

Donde aprenderemos recetas,  
curiosidades y términos de cocina

**“ASUSTAR”:** afegir un líquid fred a un preparat que estiga en ebullició perquè momentàniament deixi de coure.

**BRIDAR:** subjectar aus, carns o peixos amb un fil, per a estrényer les seues carns i que conserven la seua forma després de cuinades.

**ESCALDAR:** 1r coccio de pocs minuts, 2n mantindre en un punt pròxim a l'ebullició del líquid un gènere submergit en ell, 3r coure un gènere en líquid graso i curt.

**MARINAR:** posar gèneres, generalment carns o peixos, en companyia de vi, llegums, herbes aromàtiques, etc..., per a conservar, aromatitzar o ablanir-los.

*Saps que...?*

La **MANDARINA** és una fruita originària de Xina i Indonèsia. El seu nom es deu al color dels trages que utilitzaven els mandarins, governants de l'antiga Xina.

**ASUSTAR:** añadir un líquido frío a un preparado que esté en ebullición para que momentáneamente deje de cocer.

**BRIDAR:** sujetar aves, carnes o pescados con un hilo o bramante, para apretar sus carnes y que conserven su forma después de cocinadas.

**ESCALFAR:** 1º cocción de pocos minutos, 2º mantener en un punto próximo a la ebullición del líquido un género sumergido en él, 3º cocer un género en líquido graso y corto.

**MARINAR:** poner géneros, generalmente carnes, en compañía de vino, legumbres, hierbas aromáticas, etc., para conservar, aromatizar o ablandarlos.

*¿Sabes que...?*

La **MANDARINA** es una fruta originaria de China e Indonesia. Su nombre se debe al color de los trajes que utilizaban los mandarines, gobernantes de la antigua China.

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

**RACÓ D'HÀBITES:**

- Pelar correctament la fruita

**RACÓ DELS VALORS:**

- La sinceritat

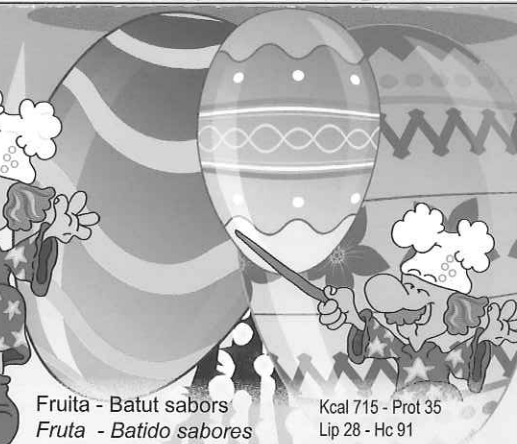
**¡Papá y mamá, este mes trabaja conmigo...!**

**RINCÓN DE HÁBITOS:**

- Pelar correctamente la fruta

**RINCÓN DE LOS VALORES:**

- La sinceridad



1	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Fruits secs Pan - Frutos secos	Arròs amb bledes Arroz con acelgas	Marraix a la madrilenya amb amanida russa Marrajo a la madrileña con ensaladilla rusa	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 715 - Prot 35 Lip 28 - Hc 91
4	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, pinya, sèsam Pan - Lechuga, tomate, piña, sésamo	Macarrons napolitana (tomaca, pernil dolç, ceba) Macarrones napolitana (tomate, jamón york, cebolla)	Llomello a la planxa amb minestra saltejada Lomo a la plancha con menestra salteada	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 836 - Prot 34.5 Lip 26.8 - Hc 96.8
5	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, dacsa, pernil dolç, olives Pan - Lechuga, maiz, jamón york, olivas	Sopa de lletres Sopa de letras	Trita de creïlles amb bacon i rodanxes de tomaca Tortilla de patatas con bacon y rodajas de tomate	Maduixes amb nata Fresas con nata	Kcal 780 - Prot 34.7 Lip 25.8 - Hc 88.2
6	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	Pa - Lletuga, tomaca, ceba, safanòria Pan - Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria	Arròs al forn Arroz al horno	Aladroc arrebossats amb maionesa Boquerones rebozados con mahonesa	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 802 - Prot 34.7 Lip 25.8 - Hc 92.1
7	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Fruits secs Pan - Frutos secos	Amanida alemanya (creïlla cuita, frankfurt, cogombrets, maionesa) Ensalada alemana (patata cocida, frankfurt, pepinillo, mahonesa)	Pollastre al llorer amb cous-cous Pollo al laurel con cous-cous	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 694 - Prot 27.3 Lip 27.3 - Hc 89.1
8	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Lletuga, tomaca, api, dacsa Lechuga, tomate, apio, maiz	Fabada vegetal Fabada vegetal	Pizza marinera (tomaca, ceba, tonyina, orenga, formatge) Pizza marinera (tomate, cebolla, atún, oregano, queso)	logurt Yogurt	Kcal 796 - Prot 33.7 Lip 28.2 - Hc 95
11	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, col, formatge, taronja Pan - Lechuga, repollo, queso, naranja	Sopa d'olla Sopa de cocido	Pit de pollastre a la planxa amb samfaina Pechuga a la plancha con pisto	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 751 - Prot 31.1 Lip 21.1 - Hc 88.9
12	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, olives Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Creïlles gratinades (creïlla, ceba, bacon, formatge) Patatas al gratén (patata, cebolla, bacon, queso)	Palaia a l'andalusa amb xampinyons Platija a la andaluza con champiñones	Gelat Helado	Kcal 762 - Prot 32.7 Lip 26.3 - Hc 92
13	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	Pan - Lletuga, tomaca, panses, pollastre, salsa rosa Pa - Lechuga, tomate, pasas, pollo, salsa rosa	Tallarins bolonyesa (carn picada, ceba, carlota, tomaca) Tallarines boloñesa (carne picada, cebolla, carlota, tomate)	Trita de ceba amb pit de titot Tortilla de cebolla con pechuga de pavo	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 784.5 - Prot 29.6 Lip 37.2 - Hc 93.2
14	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, tomaca, pernil dolç, pipes Pan - Lechuga, tomate, jamón york, pipas	Llenties juliana Lentejas juliana	Pernil salsejat amb puré de creïlles Jamón salseado con puré de patatas	Crema grega amb fruita Crema griega con fruta	Kcal 803 - Prot 35.4 Lip 22.2 - Hc 92.6
15	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, brots de soja, remolatxa Pan - Lechuga, tomate, brotes de soja, remolacha	Arròs melòs amb gambes i sèpia Arroz meloso con gambas y sepia	Mandonguilles d'espinaacs amb formatge fresc Croquetas de espinacas con queso fresco	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 812 - Prot 27.3 Lip 32.3 - Hc 93
18	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, col, espàrregs, anous Pan - Lechuga, repollo, esparragos, nueces	Caragols genovesa (tomaca, xampinyó, bacon, ceba) Caracolas genovesa (tomate, champiñón, bacon, cebolla)	Llonganisses amb pebreres Longanizas con pimientos	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 814 - Prot 29.9 Lip 27.1 - Hc 92
19	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, ceba, pernil dolç Pan - Lechuga, tomate, ceba, jamón york	Guisat de magre Guisado de magro	Tall de lluç al forn amb saltejat de dacsa i pipes Merluza al horno con salteado de maiz y pipas	Macedònia natural Macedonia natural	Kcal 747 - Prot 35 Lip 27.1 - Hc 89
20	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	Pa - Fruits secs Pan - Frutos secos	Amanida completa Ensalada completa	Arròs a la cubana amb ou Arroz a la cubana con huevo	Bombó ametlat Bombon almendrado	Kcal 793 - Prot 32.4 Lip 28.1 - Hc 92.3



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 Ciència 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.

# SUGGERÈNCIES PER AL SOPAR

# SUGERENCIAS PARA LA CENA

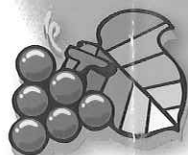
1	DV VIE	Truita farcida de tonyina, pinyols i tomaca amb beixamel <i>Tortilla rellena de atún, piñones y tomate con bechamel</i>	Fruita Fruta	
4	DL LUN	Amanida mixta <i>Ensalada mixta</i>	Hamburguesa de pollastre amb formatge fresc <i>Hamburguesa de pollo con queso fresco</i>	Fruita Fruta
5	DT MAR	Pastís de peix, espàrrecs verds a la planxa <i>Pastel de pescado, espárragos verdes a la plancha</i>	Fruita - Llet Fruta - Leche	
6	DM MIE	Puré de carabassí amb torrats <i>Puré de calabacín con tostones</i>	Llonganisses amb amanida <i>Longanizas con ensalada</i>	logurt Yogurt
7	DJ JUE	Sopa de "lluvia" <i>Sopa de lluvia</i>	Lluçet a l'andalusa amb tomaca <i>Pescadilla a la andaluza con tomate</i>	Fruita Fruta
8	DV VIE	Crema de verdures <i>Crema de verduras</i>	Llibrets de llomello amb lletuga <i>Libritos de lomo con lechuga</i>	Fruita Fruta
11	DL LUN	Espinacs gratinats <i>Espinacas gratinadas</i>	Ous al plat amb pernil <i>Huevos al plato con jamón</i>	Fruita Fruta
12	DT MAR	Crema de safanòria <i>Crema de zanahoria</i>	Vedella en salsa amb flam d'arròs <i>Ternera en salsa con flan de arroz</i>	Fruita Fruta
13	DM MIE	Amanida completa <i>Ensalada completa</i>	Pollastre al forn amb verdures <i>Pollo al horno con verduras</i>	Fruita - Llet Fruta - Leche
14	DJ JUE	Bullit valencià <i>Hervido valenciano</i>	Emperador planxa amb tomaca natural <i>Emperador plancha con tomate natural</i>	Fruita Fruta
15	DV VIE	Mandonguilles a la jardineria amb cous-cous <i>Albondigas a la jardineria con cous-cous</i>		Fruita Fruta
18	DL LUN	Amanida amb ou dur <i>Ensalada con huevo duro</i>	Llenguado en salsa amb albergines <i>Lenguado en salsa con berengenas</i>	Fruita Fruta
19	DT MAR	Amanida verda amb "cherry" <i>Ensalada verde con cherry</i>	Pizza de tonyina i gambes <i>Pizza de atún y gambas</i>	logurt Yogurt
20	DM MIE	Consomé <i>Consomé</i>	Pit de pollastre gratinat amb xampinyons <i>Pechuga gratinada con champiñones</i>	Fruita Fruta

## MORAT

Són rics en  
**ANTIOXIDANTS  
i FITOQUÍMICS,**  
ens ajuden a:

- **Combatre el  
ENVELLIMENT**

- **Preservar la  
MEMÒRIA**



## ROIG

Són rics en  
**fitoquímics,**  
com la  
**LICOPÈ i les  
ANGOCIANINES,**  
el seu consum ens  
ajuda a:

- **Tindre una MILLOR  
SALUT  
CARDIVASCULAR**

- **Mantindre una  
BONA MEMÒRIA**

# POSA COLOR AL TEU PLAT !

El secret d'una bona alimentació i una dieta equilibrada no és un altre que la bona combinació entre aliments de distintes gammes de colors, ja que cada un aporta uns beneficis concrets

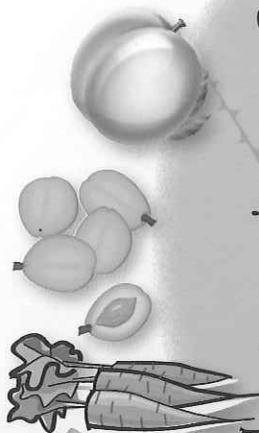
## TARONJA / GROG

Són rics  
en  
**BETACAROTÉ  
(provitamina A),  
VITAMINA C,  
POTASSI i  
ÀCID FÒLIC,**  
ens ajuden a:

- **Tindre una BONA  
VISIÓ i  
CICATRITZACIÓ**

- **Mantindre una  
PELL JOVE**

- **Reforçar el nostre  
SISTEMA  
INMUNITARI**



# Maig 2011 Mayo



## AULA DE CUINA

On aprendrem receptes, curiositats i termes de cuina

### RECETA PARA CREPS

És una opció ideal per a sopar, amb molta acceptació entre els peques, i que resulta senzilla i divertida, permetent amb la mateixa base tindre un menú complet, elaborant primer els salats i després els dolços.

MASSA DE CREPS: 250 grams de farina, 1/2 litre de llet, 2 ous, 1 cullerada d'oli d'oliva, una mica de sal.

Es bat tot junt i es deixa reposar mitja hora. En una paella antiadherent, posem un poc de mantega i afegim un cullerot de la massa. Quan està daurada se li dona la volta.

SALATS: Pernil dolç i formatge, crema d'espàrrecs, bacon, salsitxa frankfurt, ous de guatla i pernil salat, etc.

DOLÇOS: Nocilla i nata, dolç de llet, mermelada, sucre negre, xarop d'auró, plàtan, gelat, etc.

### ¿Sabes que...?

La TOMACA va arribar a Europa des d'Amèrica del Sud de mans dels conqueridors espanyols. No obstant això, aquesta hortalissa no va ser acceptada immediatament en les taules europees com a aliment. Primer es va usar com a planta d'adorn dels jardins.

¡Papá i Mamá, aquest mes treballa amb mi...!

### RACÓ D'HÀBITES:

• Ajudar a posar i arreplegar la taula

### RACÓ DELS VALORS:

• El respecte al medi ambient

## contalabor AULA DE COCINA

RESTAURACION PARA COLECTIVIDADES

Donde aprenderemos recetas, curiosidades y términos de cocina

### RECETA PARA CREPES

Es una opción ideal para cenar, con mucha aceptación entre los peques, y que resulta sencilla y divertida, permitiendo con la misma base tener un menú completo, elaborando primero los salados y luego los dulces.

MASA DE CREPES: 250 gramos de harina, 1/2 litro de leche, 2 huevos, 1 cucharada de aceite de oliva, una pizca de sal.

Se bate todo junto y se deja reposar media hora. En una sartén antiadherente ponemos un poco de mantequilla y añadimos un cucharón de la masa. Cuando está dorado se le da la vuelta.

SALADOS: Jamón york y queso, crema de espárragos, bacon, salchicha frankfurt, huevos de codorniz y jamón serrano, etc.

DULCES: Nocilla y nata, dulce de leche, mermelada, azúcar negro, jarabe de arce, plátano, helado, etc.

### ¿Sabes que...?

El TOMATE llegó a Europa desde América del Sur de manos de los conquistadores españoles. Sin embargo, esta hortaliza no fue aceptada inmediatamente en las mesas europeas como alimento. Primero se usó como planta de adorno de los jardines.

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

### RINCÓN DE HÁBITOS: RINCÓN DE LOS VALORES:

• Ajudar a pensar y recoger la mesa

• El respeto al medio ambiente

3	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, olives Pan - Lechuga, tomate, atún, olivas	Espirals "al pesto" (alfabega,all,oli d'oliva,formatge) Espirales al pesto (albahaca,ajo,aceite de oliva,queso)	"Doré" de lluç amb safanòria saltejada "Doré" de merluza con zanahoria salteada	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 765.3 - Prot 32.4 Lip 26.9 - Hc 88.2
4	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, safanòria Pan - Lechuga, tomate, pepino, zanahoria	Fabada vegetal Fabada vegetal	Llomello a la planxa amb creïlles Lomo a la plancha con patatas	Llet merengada Leche merengada	Kcal 736.2 - Prot 34.7 Lip 28.1 - Hc 87.6
5	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, tomaca, pipes, pernil dolç Pan - Lechuga, tomate, pipas, jamón york	Guisat de vedella Guisado de ternera	Truita d'espínacs amb formatge Tortilla de espinacas con queso	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 782 - Prot 38.4 Lip 25.4 - Hc 82.3
6	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Fruits secs Pan - Frutos secos	Amanida completa Ensalada completa	Paella valenciana Paella valenciana	logurt Yogurt	Kcal 767 - Prot 34.7 Lip 25.8 - Hc 81.6
9	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, col, pinya, pollastre, formatge, salsa rosa Pan - Lechuga, repollo, piña, pollo, queso, salsa rosa	Canelons gratinats Canelones gratinados	Panga orli amb xampinyons Panga orly con champiñones	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 789.7 - Prot 34.5 Lip 27.4 - Hc 91.5
10	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Lletuga, tomaca, soja, remolatxa, olives Lechuga, tomate, soja, remolacha, olivas	Potatge de cigrons Potaje de garbanzos	Pizza barbacoa(carn picada,ceba,tomaca,salsa barbacoa,formatge) Pizza barbacoa(carne picada,cebolla,tomate,salsa barbacoa,queso)	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 722 - Prot 33.4 Lip 26.7 - Hc 92.2
11	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	DIA D'ASIA DÍA DE ASIA				
12	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, olives Pan - Lechuga, tomate, maiz, olivas	Arròs del senyoret Arroz del "senyoret"	Truita francesa amb companatge de titot Tortilla francesa con fiambre de pavo	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 754.3 - Prot 42.1 Lip 37.1 - Hc 87.8
13	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa -Cous-cous, tomaca, cogombre, ceba, pebrera, olives negres Pan -Cous-cous, tomate, pepino, cebolla, pimiento, olivas negras	Sopa coberta Sopa cubierta	"Goulash" de vedella amb daus de creïlla "Goulash" de ternera con patatas dado	Gelat Helado	Kcal 721- Prot 37.8 Lip 29.2 - Hc 71.6
16	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, olives Pan - Lechuga, tomate, maiz, olivas	Crema de carabassí amb sésam Crema de calabacin con sésamo	Mandonguilles jardineria amb espirals Albondigas jardineria con espirales	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 739.2 - Prot 30.1 Lip 28.2 - Hc 87.1
17	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, pernil dolç Pan- Lechuga, tomate, zanahoria, jamón york	Arròs de "pote galleg" (creïlla,bacon,fesols,verdures) Arroz de pote gallego (patata,bacon,alubias,verduras)	Emperador a la planxa amb pèsols encebats Emperador a la plancha con guisantes encebollados	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 748.8 - Prot 31.7 Lip 28.7 - Hc 90.5
18	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	Pa - Fruits secs Pan - Frutos secos	Amanida murciana(creïlla,ceba,tomaca,tonyina,olives) Ensalada murciana(patata,cebolla,tomate,atún,olivas)	Carn empanada amb samfaina Came empanada con pisto	logurt Yogurt	Kcal 735.3 - Prot 38.5 Lip 29.5 - Hc 82.1
19	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, panses, poma, bacon Pan - Lechuga, pasas, manzana, bacon	Fideuà de xampinyons (ceba,xampinyon,carn picada,brou) Fideuà de champiñones(cebolla,champiñon,carne picada,caldo)	Ous farcits amb formatge fresc Huevos rellenos con queso fresco	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 772.5 - Prot 31.9 Lip 23.3 - Hc 90.6
20	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, canonges, tomaca, anous,surimi Pan - Lechuga, canónigos, tomate, nueces, surimi	Llenties juliana Lentejas juliana	Tall de pollastre planxa amb tempura d'albergines Entremuslo plancha con tempura de berengenas	Granissat de xocolata Granizado de chocolate	Kcal 715 - Prot 33.7 Lip 27.8 - Hc 88.2
23	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, formatge, olives Pan - Lechuga, tomate, queso, olivas	Arròs amb costelles i alls tendres Arroz con costillas y ajos tiernos	Peix fregit a l'andalusa amb tomaca Fritura a la andaluza con tomate	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 816.3 - Prot 31.1 Lip 28.3 - Hc 89.7
24	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, sésam, soja Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, sésamo, soja	Sopa d'olla Sopa de cocido	Olla madrilenya amb pilota Cocido madrileño con pelota	logurt Yogurt	Kcal 773 - Prot 33 Lip 28.4 - Hc 88
25	<b>Dimecres</b> <b>Miércoles</b>	Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, espàrrecs, pipes Pan - Lechuga, tomate, maiz, espárragos, pipas	Macarrons amb tonyina Macarrones con atún	Truita de verdres amb bacon Tortilla de verduras con bacon	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 817.6 - Prot 34 Lip 27.5 - Hc 91.4
26	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, tomaca, pebreres, pernil dolç Pan - Apio, tomate, pimiento, jamón york	Festival de llegums Festival de legumbres	Pollastre al forn amb roses Pollo al horno con palomitas	Gelat Helado	Kcal 782 - Prot 37 Lip 29.9 - Hc 83.5
27	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Fruits secs Pan - Frutos secos	Guisat de titot Guisado de pavo	Tall de lluç planxa amb amanida "pomodoro" Filete de merluza plancha con ensalada pomodoro	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 775.2 - Prot 32.1 Lip 29.4 - Hc 91.2
30	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, olives, tonyina Pan - Lechuga, tomate, maiz, olivas, atún	Caragols a la italiana(ceba,carabassi,albergina,xampinyon,tomaca) Caracolas a la italiana(cebolla,calabacin,berengena,champiñon,tomate)	Truita francesa amb pernil dolç Tortilla francesa con jamón york	Macedònia de fruites Macedonia de frutas	Kcal 807.2 - Prot 34.2 Lip 24.7 - Hc 86.9
31	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	DINAR ESPECIAL FI DE CURS COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO			Gelat especial Helado especial	

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 Ciència 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.

# SUGGERÈNCIES PER AL SOPAR

# SUGERENCIAS PARA LA CENA

3	DT MAR	Crema de carabassí Crema de calabacín	Ous fregits amb pernil salat Huevos fritos con jamón serrano	logurt Yogurt
4	DM MIE	Amanida mixta Ensalada mixta	Mandonguilles en salsa amb arròs blanc Albóndigas en salsa con arroz blanco	Fruita Fruta
5	DJ JUE	Amanida de tomaca Ensalada de tomate	Tallarins amb verdures Tallarines con verduras	Fruita Fruta
6	DV VIE	Rotllets de pernil dolç amb espàrrecs Rollitos de york con espárragos	Llucet a l'andalusa amb tomaca Pescadilla andaluza con tomate	Fruita Fruta
9	DL LUN	Bullit de bledes Hervido de acelgas	Pit de pollastre planxa amb tomaca Pechuga plancha con tomate	logurt Yogurt
10	DT MAR	Sopa de fideus Sopa de fideos	Truita de creïlles amb amanida Tortilla de patatas con ensalada	Fruita Fruta
11	DM MIE	Vichyssoise Vichyssoise	Lluç empanat amb carlota i maionesa Merluza empanada con carlota y mahonesa	Fruita Fruta
12	DJ JUE	Broqueta de salsitxa de frankfurt amb verdures i pinya Pinchos de salchicha de frankfurt con verduras y piña		Fruita Fruta
13	DV VIE	Amanida verda amb dacsa Ensalada verde con maiz	Macarrons amb tonyina Macarrones con atún	Fruita Fruta
16	DL LUN	Amanida d'arròs Ensalada de arroz	Truita de formatge amb pinyons Tortilla de queso con piñones	Fruita Fruta
17	DT MAR	Bullit valencià Hervido valenciano	Tall de pollastre planxa amb albergines Entremuslo plancha con berengenas	Flam Flan
18	DM MIE	Patís de lluç amb lletuga juliana i salsa rosa Pastel de merluza con lechuga y salsa rosa		Fruita Fruta
19	DJ JUE	Titot en salsa amb pèsols i carlota amb flam d'arròs Pavo en salsa con guisantes y carlota con flan de arroz		Fruita Fruta
20	DV VIE	Pizza de tomaca, pernil dolç, ceba, dacsa, formatge i orenga Pizza de tomate, jamón york, cebolla, maiz, queso y oregano		logurt Yogurt
23	DL LUN	Sopa de marisc Sopa de marisco	Llomello a la planxa amb creïlles Lomo a la plancha con patatas	Fruita - Llet Fruta - Leche
24	DT MAR	Crema de safanòria Crema de zanahoria	Emperador planxa amb amanida Emperador plancha con ensalada	Fruita Fruta
25	DM MIE	Crema de verdures Crema de verduras	Hamburguesa amb ceba i bacon Hamburguesa con cebolla y bacon	Fruita Fruta
26	DJ JUE	Lasanya de carn amb verdures gratinades Lasaña de carne con verduras gratinadas		Fruita - Llet Fruta - Leche
27	DV VIE	Gazpatxo andalús Gazpacho andaluz	Ous al plat Huevos al plato	Fruita Fruta
30	DL LUN	Bullit valencià Hervido valenciano	Vedella planxa amb xampinyons Ternera plancha con champiñones	Fruita Fruta
31	DT MAR	Amanida valenciana Ensalada valenciana	Tall de lluç amb tomaca Merluza con tomate	Fruita Fruta

## POSA COLOR EN EL TEU PLAT !

### VERD

Són rics en  
**LUTEINA,**  
**POTASSI,**  
**VITAMINES C i K**  
**i ÀCID FÒLIC.**  
ens ajuden a:

-La **LUTEINA** ajuda  
a **mantindre una**  
**bona visió**

-El **ÀCID FÒLIC** és  
**molt important**  
**durant l'embaràs**

### BLANC / VERDÓS

Són rics en  
**fitoquímics,**  
**com la**  
**ALICINA i el**  
**POTASSI,**  
el seu consum ens  
ajuda a:

- **Reduir nivells de**  
**COLESTEROL**

- **Disminuir la**  
**PRESSIÓ ARTERIAL**

- **Previnde la**  
**DIABETIS**

