

# Peixos novembre

## Sonsos



### Propietats nutritives dels sonsos:

Els sonsos són un peix blau ric en proteïnes i baixos en hidrats de carboni. Contenen vitamines B9, B3, A i D, potasi i àcids greixosos omega 3.

## Salmó



### Propietats nutritives del salmó:

El salmó és un peix blau ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). Són importants les seves vitamines del grup B com B2, B3, B6 i B12. La riquesa en greix d'aquest peix fa que contingui quantitats interessants d'algunes vitamines liposolubles com la A i la D.

## Calamars



### Propietats nutritives del calamar:

El calamar destaca pel seu altíssim contingut en proteïnes d'alta qualitat, aportant gran quantitat d'aminoàcids essencials. També conté minerals importants com el potassi, magnesi, zinc, fòsfor i ferro.

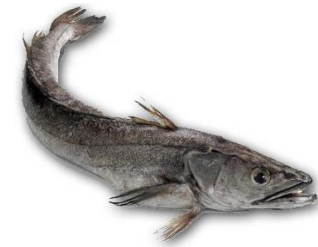
## Sopa de peix



### Propietats nutritives dels crancs:

Els crancs són aliments rics en diferents vitamines dels grups A, B i C i minerals essencials com el iode i el zinc.

## Lluç



### Propietats nutritives del lluç:

El lluç és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en proteïnes d'elevat valor biològic. Destaca el seu contingut en vitamines del grup B (B1, B2, B3, B9, B12). Aquestes vitamines permeten l'aprofitament dels nutrients energètics.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Espaguetis a la napolitana Truita de pastanaga amanida d'enciams amb pipes de girasol	4 Sopa de pollastre Salsitxes al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	5 Crema de verdures d'hivern Arròs amb costelló	6 <b>FESTA</b>	7 <b>FESTA</b>
10 Arròs tres delícies Truita ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada	11 Espirals amb salsa de coliflor Hamburguesa de vedella al forn amb xips	12 Llenties estofades de verdures Cap de lloç rostit al forn amb puré de moniato	13 Cigrons estofats Fingers de gall dindi al forn amb amanida d'enciams amb nap rallat	14 Trinxat de verdures d'hivern Peix de mercat amb guarnició
17 Arròs amb tomàquet Truita de patates amb amanida d'enciams amb olives	18 Crema d'hivern amb crostonets Fideus a la cassola amb botifarra	19 Fesols guisats amb verdures Rodó de vedella al forn amb patates panadera	20 Trinxat de verdures d'hivern Bacallà al forn amb tomàquet i amanida d'enciams amb pipes de girasol	21 Escudella de Nadal Pollastre rostit al forn amb prunes
24	25	26	27	28
<b>VACANCES DE NADAL</b>				
31 <b>VACANCES DE NADAL</b>				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

## POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Espaguetis a la napolitana Truita de pastanaga amanida d'enciams amb pipes de girasol	4 Sopa vegetal Salsitxes vegetals al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	5 Crema de verdures d'hivern Arròs amb verdures	6 FESTA	7 FESTA
10 Arròs tres delícies s/pernil Truita ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada	11 Espirals amb salsa de coliflor Hamburguesa vegetal al forn amb xips	12 Llenties estofades de verdures Proteïna vegetal al forn amb puré de moniato	13 Cigrons estofats Proteïna vegetal al forn amb amanida d'enciams amb nap rallat	14 Trinxat de verdures d'hivern Truita de verdures amb amanida d'enciams i olives
17 Arròs amb tomàquet Truita de patates amb amanida d'enciams amb olives	18 Crema d'hivern amb crostonets Fideus a la cassola amb cigrons i verdures	19 Fesols guisats amb verdures Rodó de proteïna vegetal al forn amb patates panadera	20 Trinxat de verdures d'hivern Truita de verdures amb amanida d'enciams i pipes de girasol	21 Escudella vegetal de Nadal Proteïna vegetal rostida al forn amb prunes
24	25	26	27	28
<b>VACANCES DE NADAL</b>				
31 VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

## POSTRES


Fruita del temps	logurt vegetal	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	----------------	------------------	------------------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Espaguetis s/gluten a la napolitana  Truita de pastanaga amanida d'enciams amb pipes de girasol	Sopa s/gluten de pollastre  Salsitxes s/gluten al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	Crema de verdures d'hivern  Arròs amb costelló	FESTA	FESTA
10	11	12	13	14
Arròs tres delícies  Truita ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada	Espirals s/gluten amb salsa de coliflor  Hamburguesa de vedella s/gluten al forn amb xips	Llenties estofades de verdures  Cap de lloç rostit al forn amb puré de moniato	Cigrons estofats  Fingers de gall dindi al forn amb amanida d'enciams amb nap rallat	Trinxat de verdures d'hivern  Peix de mercat amb guarnició
17	18	19	20	21
Arròs amb tomàquet  Truita de patates amb amanida d'enciams amb olives	Crema d'hivern amb crostonets s/gluten  Fideus s/gluten a la cassola amb botifarra s/gluten	Fesols guisats amb verdures  Rodó de vedella s/gluten al forn amb patates panadera	Trinxat de verdures d'hivern  Bacallà al forn amb tomàquet i amanida d'enciams amb pipes de girasol	Escudella de Nadal s/gluten  Pollastre rostit al forn amb prunes
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31				
VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruita de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada. Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.



## POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Espaguetis a la napolitana s/lactosa Truita de pastanaga amanida d'enciams amb pipes de girasol	4 Sopa de pollastre Salsitxes s/lactosa al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	5 Crema de verdures d'hivern Arròs amb costelló	6 FESTA	7 FESTA
10 Arròs tres delícies Truita ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada	11 Espirals amb salsa de coliflor s/lactosa Hamburguesa de vedella s/lactosa al forn amb xips	12 Llenties estofades de verdures Cap de lloç rostit al forn amb puré de moniato	13 Cigrons estofats Fingers de gall dindi al forn amb amanida d'enciams amb nap rallat	14 Trinxat de verdures d'hivern Peix de mercat amb guarnició
17 Arròs amb tomàquet Truita de patates amb amanida d'enciams amb olives	18 Crema d'hivern amb crostonets Fideus a la cassola amb botifarra s/lactosa	19 Fesols guisats amb verdures Rodó de vedella al forn amb patates panadera	20 Trinxat de verdures d'hivern Bacallà al forn amb tomàquet i amanida d'enciams amb pipes de girasol	21 Escudella de Nadal Pollastre rostit al forn amb prunes
24	25	26	27	28
<b>VACANCES DE NADAL</b>				
31 VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.


El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.



## POSTRES

Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	----------------------	------------------	------------------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Espaguetis a la napolitana Peix al forn amb amanida d'enciams i pipes de girasol	4 Sopa de pollastre Salsitxes s/ou al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	5 Crema de verdures d'hivern Arròs amb costelló	6 FESTA	7 FESTA
10 Arròs tres delícies s/ou Peix al forn amb pastanaga saltejada	11 Espirals amb salsa de coliflor Hamburguesa de vedella s/ou a l forn amb xips	12 Llenties estofades de verdures Cap de lloç rostit al forn amb puré de moniato	13 Cigrons estofats Fingers de gall dindi al forn amb amanida d'enciams amb nap rallat	14 Trinxat de verdures d'hivern Peix de mercat amb guarnició
17 Arròs amb tomàquet Peix al forn amb amanida d'enciams amb olives	18 Crema d'hivern amb crostonets Fideus a la cassola amb botifarra s/ou	19 Fesols guisats amb verdures Rodó de vedella al forn amb patates panadera	20 Trinxat de verdures d'hivern Bacallà al forn amb tomàquet i amanida d'enciams amb pipes de girasol	21 Escudella de Nadal Pollastre rostit al forn amb prunes
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31 VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada. Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense sense ou

## POSTRES


Fruita del temps	iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Espaguetis a la napolitana Truita de pastanaga amb amanida d'enciams	4 Sopa de pollastre Salsitxes al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	5 Crema de verdures d'hivern Arròs amb costelló	6 <b>FESTA</b>	7 <b>FESTA</b>
10 Arròs tres delícies Truita ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada	11 Espirals amb salsa de coliflor Hamburguesa de vedella al forn amb xips	12 Llenties estofades de verdures Cap de llom rostit al forn amb puré de moniato	13 Cigrons estofats Fingers de gall dindi al forn amb amanida d'enciams amb nap rallat	14 Trinxat de verdures d'hivern Peix de mercat amb guarnició
17 Arròs amb tomàquet Truita de patates amb amanida d'enciams amb olives	18 Crema d'hivern amb crostonets Fideus a la cassola amb botifarra	19 Fesols guisats amb verdures Rodó de vedella al forn amb patates panadera	20 Trinxat de verdures d'hivern Bacallà al forn amb tomàquet i amanida d'enciams	21 Escudella de Nadal Pollastre rostit al forn amb prunes
24	25	26	27	28
<b>VACANCES DE NADAL</b>				
31 <b>VACANCES DE NADAL</b>				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada. Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense traces i fruits secs.



## POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------