



MES: DECEMBRE 2019 C.P GARGANES



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
<p>Amanida d'encisam, pinya, dacsà i espàrrecs Sopa de peix *Croquetes de carabasseta Pa i fruita de temporadaKc:</p> <p>718.50 Pr:43.13 Hc: 63.18 Gr:32.58</p>	<p>Amanida d'encisam, cogombre i formatge Espaguetis amb salsa de verdures Llom de sajonia al forn Pa i fruita de temporada</p> <p>Kc: 843.03 Pr: 54.87 Hc: 56.30 Gr: 44.12</p>	<p>Amanida d'encisam, tomaca i olives Arròs amb tomaca Abadejo amb verdures Pa i fruita de temporada</p> <p>Kc: 778.88 Pr: 246.79 Hc: 81.76 Gr: 29.42</p>	<p>Amanida d'encisam, dacsà i poma Llentilles eco amb verdura Truita de formatge Pa i iogurt</p> <p>Kc: 766.83 Pr:35.77 Hc: 57.54 Gr:43.51</p>	<p>NO LECTIU</p>
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
<p>Amanida d'encisam, espàrrecs i pernil *york Paella valenciana Truita de carabasseta Pa i iogurt</p> <p>Kc: 659.51 Pr:37.91 Hc: 64.87 Gr:27.44</p>	<p>Amanida tomaca , espàrrecs i dacsà Cigrons amb espinacs *Crepes farcits de salmó Pa i fruita de temporada</p> <p>Kc: 686.42 Pr:28.22 Hc: 91.39 Gr: 23.07</p>	<p>Amanida d'encisam cogombre i pimentó *Pastisssets de verdura al forn Lluç en salsa verda Pa i fruita de temporada</p> <p>Kc: 757.52 Pr: 41.77 Hc: 76.37 Gr: 31.60</p>	<p>Amanida d'encisam ,tomaca i olives Sopa de fideus *Hamburguesa de cigrons i coliflor Pa i fruita de temporada</p> <p>Kc: 744.82 Pr: 26.50 Hc: 121.70 Gr: 17.10</p>	<p>Amanida d'encisam, poma i remolatxa Coliflor saltada amb pernil Calamar en salsa de verdures Pa integral i fruita de temporada</p> <p>Kc: 777.65 Pr: 35.60 Hc: 77.26 Gr: 35.64</p>
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
<p>Amanida d'encisam, tomaca i cogombre Llentilles amb verdura Samfaina de verdures amb ou Pa i fruita de temporada</p> <p>Kc: 737.58 Pr: 28.14 Hc: 85.64 Gr:31.15</p>	<p>Amanida d'encisam, dacsà i poma Crema de carlota Hamburgueses de pollastre amb creïlles fregides Pa i fruita de temporada</p> <p>Kc: 738.78 Pr: 30 Hc: 69.12 Gr: 37.62</p>	<p>Amanida de tomaca i formatge fresc de la Nucía Arròs amb nap i fesols Pa i fruita de temporada</p> <p>Kc: 745.26 Pr: 21.66 Hc: 97.21 Gr: 29.79</p>	<p>Amanida d'encisam, porro i dacsà Fesols amb verdura Aladros al forn Pa i iogurt</p> <p>Kc: 759.83 Pr: 52.84 Hc: 64.56 Gr:42.39</p>	<p>Amanida d'encisam, dacsà, olives i espàrrecs Bullit valencià Pollastre al forn amb xampinyons Pa integral *Crep de xocolata</p> <p>Kc: 879.61 Pr: 38.09 Hc: 87.45 Gr: 42.39</p>

* Plats d'elaboració casolana sense processar amb matèries primeres de qualitat

Sabies que... la llet i els seus derivats no són les úniques fonts de calci ja que existeixen fonts vegetals de calci i en alguns casos, aquestes fonts proporcionen calci de més fàcil assimilació que el que es pot obtenir de la llet i els seus derivats.

Verdures riques en calci són, els espinacs, la col arrossada, la ceba i els creixens. Altres verdures riques en calci són la blada, els *grellos, el card i el bròcoli.

Aliments vegetals com els fesols blancs, els cigrons cuits, les llentilles i la soja, són llegums rics en calci.

Alguna fruita seca, també són aliments vegetals rics en calci com les anous, les avellanets i els pistatxos.

Hi ha una àmplia varietat de peixos rics en calci. Alguns exemples de peixos amb calci són les anxoves, sardines, llenguado, salmó. També hi ha mariscos amb calci, alguns d'ells són les gambes o els llagostins. El polp, les clòtxines, les petxines de pelegrí o les ostres, també són aliments amb una bona quantitat de calci.

¡¡¡ BON NADAL !!!

Sheila Barquero Ruiz dietista-Nutricionista CV00843