



MES: GENER 2020 C.P GARGANES



Dilluns	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
FESTIU REIS	Amanida d'encisam tomaca i tonyina Llentilles guisades Truita de carabasseta Pa i fruita de temporada Kc: 640.06 Pr:28.63 Hc: 69.36 Gr:27.71	Amanida de tomaca i formatge fresc de la Nucia Arròs al forn Pa i fruita de temporada Kc: 810.36 Pr:33.56 Hc: 90.76 Gr:35.25	Amanida d'encisam, porro i dacsà Bullit valencià Pollastre al forn amb verdures Pa i iogurt Kc: 750.16 Pr:30.03 Hc: 80.85 Gr:34.46	Amanida d'encisam, tomaca i cogombre Crema de col Lluç a la vizcaina Pa i fruita de temporada Kc: 760.50 Pr: 33.19 Hc: 90.81 Gr:28.83
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Amanida d'encisam, pinya, dacsà i espàrrecs Cigrons amb espinacs *Crep de pernil i formatge Pa i fruita de temporada Kc: 732.24 Pr:32.27 Hc: 71.77 Gr:35.21	Amanida d'encisam, cogombre i formatge Sopa de fideus Aladros al forn amb tomaca Pa i fruita de temporada Kc: 724.68 Pr:38 Hc: 57 Gr:38.23	Amanida d'encisam, tomaca i olives Llentilles eco amb verdura *Croquetes de peixcat Pa i fruita de temporada Kc: 706.46 Pr:27.80 Hc: 67.21 Gr:36.04	Amanida d'encisam, dacsà i poma Arròs caldós de pollastre i bajoca Truita de tonyina Pa i iogurt Kc: 706.46 Pr:27.80 Hc: 67.21 Gr:36.04	Amanida de creïlla, tomaca i ou dur Espaguets integrals amb soja texturizada Pa i fruita de temporada Kc: 762.94 Pr:39.52 Hc: 120.96 Gr:13.62
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Amanida tomaca , espàrrecs i dacsà Crema de carlota *Mandonguilles en salsa d'ametles Pa i fruita de temporada Kc: 675.20 Pr:20.12 Hc: 69.84 Gr:34.27	Amanida d'encisam cogombre i pimentó Pasta de llentilles amb verdura Lluç en salsa verda Pa i fruita de temporada Kc: 748.10 Pr:40.03 Hc: 61.17 Gr:38.08	Amanida d'encisam ,tomaca i olives Sopa de peix de llotja Truita de creïlles i ceba Pa i fruita de temporada Kc: 750.60 Pr:45.21 Hc: 64.65 Gr:34.50	Amanida d'encisam, poma i remolatxa Fesols amb verdura *Pizza de york i formatge Pa i iogurt Kc: 679.25 Pr:37.12 Hc: 65.54 Gr:26.51	Amanida d'encisam, espàrrecs i pernil york Bullit valencià Cazón en adob Pa i fruita de temporada Kc: 788.46 Pr:46.74 Hc: 75.75 Gr:33.71
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Amanida d'encisam, cogombre i poma Fideuà de peixcat Truita de coliflor Pa i fruita de temporada Kc: 819.56 Pr:24.79 Hc: 71.73 Gr: 48.15	Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa Crema de llegum Bacallà al forn amb verdures Pa i fruita de temporada Kc: 741.78 Pr:41.82 Hc: 78.13 Gr:29.21	Amanida d'encisam,ceba i olives Pésols saltats amb pernil Lluç en salsa menier Pa i iogurt Kc: 686.50 Pr:44.09 Hc: 71.77 Gr:35.39	Amanida de tomaca, cogombre i carlota Crema de carabassa Macarrons eco amb tonyina i tomaca Pa i fruita de temporada Kc: 802.23 Pr: 30.05 Hc: 103.58 Gr:30	Amanida murciana (tomaca, ceba, ou dur, olives i tonyina Cuita completa Pa i fruita de temporada Kc: 761.83 Pr:46.88 Hc: 49.38 Gr:42.04

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

Sabies que... Els llegums són font de proteïnes (17-25% de la composició total) i albúmina vegetal (*legumina). Són pobres en l'aminoàcid metionina i rics en l'aminoàcid lisina, per la qual cosa es complementen molt bé amb els cereals que són rics en metionina i pobres en lisina. Aquells menjars en què es combinen els llegums i els cereals aconsegueixen un bon equilibri nutritiu: llentilles amb arròs, cigrons amb fideus, llegums amb crostó o *frijoles amb dacsà. Entre les espècies consumides a Occident, les més populars són els fesols blancs i rojos, les faves, els pésols, les llentilles, els cigrons i la soja. A més de la seua riquesa en proteïnes, els llegums tenen un alt contingut en fibra, la qual ajuda a mantindre nivells normals de glucosa en sang. També contenen minerals (calci, ferro i magnesi), vitamines del grup B, sobretot la tiamina, que contribueix al funcionament normal del cor, i abundants hidrats de carboni (entorn del 55%). A més són font de potassi, que contribueix al manteniment de la tensió arterial normal. Per a augmentar l'absorció del ferro d'origen vegetal, s'aconsella consumir els llegums al costat d'aliments rics en vitamina C (taronges, kiwi, etc.). Per tot això les organitzacions sanitàries recomanen incloure-les regularment en la dieta, 3 o 4 raciones/setmana.

Sheila Barquero Ruiz dietista-Nutricionista CV00843