



MES: FEBRER 2020 C.P GARGANES

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Amanida de creïlla, tomaca i ou dur Vedella estofada amb pésols i carlota Pa i fruita Kc: 686.21 Pr: 31.26 Hc: 59.83 Gr: 36.01	Amanida d'encisam, cogombre i formatge Espaguetis amb salsa de verdures Llom de sajonia enfornat Pa i taronja ecològica Kc: 843.03 Pr: 54.87 Hc: 56.30 Gr: 44.12	Amanida d'encisam, tomaca i olives Arròs amb tomaca Abadejo amb verdures Pa i fruita de temporada Kc: 778.88 Pr: 246.79 Hc: 81.76 Gr: 29.42	Amanida d'encisam, dacsca i poma Llenties eco amb verdura Truita de formatge Pa i iogurt Kc: 766.83 Pr: 35.77 Hc: 57.54 Gr: 43.51	Amanida d'encisam, pinya, dacsca i espàrrecs Sopa de peix *Croquetes de carabasseta Pa integral i fruita de temporada Kc: 718.50 Pr: 43.13 Hc: 63.18 Gr: 32.58
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
FESTIU	FESTIU	Amanida d'encisam cogombre i pimentó Pasta de llenties 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 fideus *Hamburguesa de cigrons i coliflor Pa i iogurt Kc: 744.82 Pr: 26.50 Hc: 121.70 Gr: 17.10	Amanida d'encisam, poma i remolatxa Coliflor saltada amb pernil Calamar en salsa de verdures Pa integral i fruita de temporada Kc: 777.65 Pr: 35.60 Hc: 77.26 Gr: 35.64
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Amanida d'encisam, dacsca, olives i espàrrecs Bullit valencià Pollastre al forn amb xampinyons Pa i fruita Kc: 697.36 Pr: 33.18 Hc: 67.05 Gr: 33.40	Amanida d'encisam, dacsca i poma Crema de carlota Hamburgueses de pollastre amb creïlles fregides Pa i taronja ecològica Kc: 738.78 Pr: 30 Hc: 69.12 Gr: 37.62	Amanida de tomaca i formatge fresc de la *nucia Arròs amb nap i fesols Pa i fruita de temporada Kc: 745.26 Pr: 21.66 Hc: 97.21 Gr: 29.79	Amanida d'encisam, porro i dacsca Fesols amb verdura Aladroc al forn Pa i iogurt Kc: 759.83 Pr: 52.84 Hc: 64.56 Gr: 42.39	Amanida d'encisam, tomaca i cogombre Llenties amb verdura Samfaina de verdures amb ou Pa integral i fruita de temporada Kc: 737.58 Pr: 28.14 Hc: 85.64 Gr: 31.15
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Amanida d'encisam, pinya i dacsca Arròs a banda *Pastissets de samfaina i bonic Pa i fruita Kc: 789.73 Pr: 33.31 Hc: 91.28 Gr: 32	Amanida de tomaca, olives i pimentó Crema de porro i pera Fogoner amb moniato rostit Pa i taronja ecològica Kc: 782.46 Pr: 36.73 Hc: 101.13 Gr: 25.71	Amanida d'encisam, ceba i carlota Mandonguilles amb salsa de xampinyons Truita d'espàrrecs Pa i fruita de temporada Kc: 737.72 Pr: 32.70 Hc: 55.01 Gr: 42.51	Amanida murciana (tomaca, ceba, ou dur, olives i tonyina Cuita completa Pa i iogurt Kc: 761.83 Pr: 46.88 Hc: 49.38 Gr: 42.04	Amanida d'encisam, espàrrecs i cogombre Pésols amb pernil Marmitako de tonyina Pa integral i fruita de temporada Kc: 730.51 Pr: 34.75 Hc: 57.45 Gr: 38.53

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

Sabías que... El metilmercuri (*CH₃*Hg+) és el component orgànic de mercuri més comú en la cadena alimentària i afecta al sistema nerviós central en desenvolupament, per aquest motiu el fetus i els xiquets més xicotets siguen els més sensibles a aquest metall. També s'han observat efectes sobre el guany de pes corporal, la funció locomotora i la funció auditiva. Estudis recents indiquen que presenta efectes *inmunotòxics en el desenvolupament a baixes dosis, però es necessita més informació. Alguns peixos són especialment rics en aquesta forma de mercuri pel que hem d'ingerir una quantitat màxima tolerable per a evitar la seua acumulació i efectes nocius per a l'organisme.

Per a població en general: S'aconsella el consum de fins a 3 - 4 racions de peix per setmana, procurant en tots els casos variar les espècies entre peixos blancs i blaus.

Per a la població vulnerable es precisa de recomanacions més estrictes específiques per a les 4 espècies identificades amb un alt contingut en mercuri: Peix espasa/ Emperador, Tonyina roja (*thunnus *thynnus), Tauró (*cazón, maliciós, alfals, gatvaire i tintorera) i Lucio.

Dones embarassades, que planegen arribar a estar-ho o en període de lactància i xiquets fins a 10 anys, evitar el consum d'aqueixes quatre espècies. Xiquets entre 10 i 14 anys limitar el consum d'aqueixes quatre espècies a 120 grams al mes.