

OCTUBRE 2020

SÒLIDS

En els nostres menús:

Incloem pa blanc o integral, a elecció del centre, cada dia.

Fem servir fruita i verdura de temporada.

Tots els nostres plats estan elaborats amb productes ecològics i/o de proximitat (fruita, verdura, llegums, pollastre, ous)

Per cuinar i amanir fem servir AOVE

			DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			Guisat de mongeta blanques amb	Sopa de verdures amb fideus
			Bacallà amb salsa holandesa (P, H, L)	Mandonguilles de vedella amb tomàquet natural (S)
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
			<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>
			Crema de xampinyons i pernil amb crustons	Truita de mongeta verda i pèsols
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Sopa de quinoa i verdures (A)	Crema de carbassa i pastanaga	Minestra de coliflor, mongetes verdes, pèsols i carxofes	Arròs integral amb espinacs (A)	Macarrons integrals ecològics amb tomàquet natural (G)
Pollastre amb salsa de ceba	Truita de patata i ceba amb amanida de pastanaga (H)	Filet de lluç al forn amb albergínia i carbassó (P)	Filet de porc amb lleties	Pit de pollastre a la planxa salsa de xampinyons (A)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt Natural (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>
Salmó al forn	Arròs tres delícies	Miniburguers de llegums amb amanida	Truita al forn amb llimona	Cuscus amb verdures
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
FESTIU	Crema de carbassó	Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga	Crema de pastanaga i curcuma	Brou de peix amb arròs integral (P)
	Estofat de cigrons amb espinacs i ou dur (H,A)	Llom de bacallà al forn amb tomàquet (P)	Pernilets de pollastre al forn amb albergínia i ceba	Gall d'indi al forn amb patates panadera (S)
	logurt Natural (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>
Nuggets de pollastre al forn amb amanida	Gall d'indi a la planxa amb amanida		Arròs pilaf	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Bròquil amb patates i AOVE	Espaguetis integrals ecològics amb carbassa (G)	Crema de verdures amb quinoa	Sopa de verdures amb cuscús (A,S,G)	Arròs integral caldós amb carxofes (A,S)
Truita de carbassó amb amanida de tomàquet (H)	Mandonguilles de vedella amb tomàquet natural (S)	Estofat de lleties amb bulgur	Filet de lluç al forn amb salsa de carbassó i pastanaga (P)	Fingers de pollastre amb amanida de cogombre
logurt Natural (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>
Pollastre al forn	Wok de verdures amb soja	Salmó al forn	Truita de patata i ceba	Crema de carbassó amb crustons
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Mongetes verdes amb patata i AOVE	Sopa de verdures amb fideus integrals ecològics (A,S,G)	Minestra de coliflor, mongetes verdes, pèsols i carxofes	Arròs integral amb verdures (A,S)	Crema de carbassa i pastanaga
Pollastre amb salsa de ceba	Estofat de cigrons amb espinacs i ou dur (H,A)	Pernilets de pollastre al forn amb albergínia i ceba	Guisat de bacallà amb pèsols (P)	Macarrons integrals ecològics amb bolonyesa (G)
logurt Natural (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>
Llobarro al forn amb verdures	Broquetes de pollastre amb salsa de soja	Hummus amb cruditès	Amanida de quinoa amb pollastre i cogombre	Cuscus amb verdures i pollastre

La Cocina de ANUSKA

La fibra en la dieta de los niños

La fibra es muy beneficiosa en la dieta de los más pequeños. Retarda el vaciamiento gástrico y acelera el transito intestinal evitando el estreñimiento, un problema gastrointestinal bastante frecuente entre los niños.

Además, favorece la proliferación de bacterias beneficiosas en el aparato digestivo. También es desintoxicante, pues evita que los deshechos estén demasiado tiempo en los intestinos, y gracias a su poder saciante, contribuye a prevenir la obesidad y el sobrepeso. Además, está asociada a un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y a la prevención del cáncer de colon. La encontramos principalmente en frutas, verduras, legumbres, y cereales, preferentemente integrales.



Registres Sanitaris: 26.12225/B y 26.06696/CAT
Menú revisat per: na Mª Jiménez Segú. Licenciada en Farmàcia i Master en Ingeniería Alimentaria