

OCTUBRE 2020

TRITURATS

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,

Per cuinar i amanir fem servir AOVE

Per als més petits fem els triturats personalitzats, introduint els aliments alhora que ho fan a casa.

DIJOUS 1	DIVENDRES 2
Mongeta blanca	Porro
Pastanaga	Carbassó
Bacallà (P)	Vedella
Carxofes	Ceba
Compota de poma	Compota de poma
<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>
Pollastre amb xampinyons	Pèsols amb làctic de soja 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.

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Quinoa	Carbassa	Mongeta verda	Espinacs	Tomàquet
Ceba	Pastanaga	Pèsols	Llenties	Xampinyons
Pollastre	Gall d'indi	Lluç (P)	Vedella	Pollastre
Mongeta verda	Patata	Carxofes	Pastanaga	Ceba
Compota de poma	Compota de poma	Compota de poma	Compota de poma	Compota de poma
<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>
Ou i pastanaga	Mongeta amb vedella	Carbassó amb vedella	Peix amb mongeta verda	Carbassa amb peix
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
FESTIU	Carbassó	Pèsols	Pastanaga	Mongeta verda
	Cigrons	Ceba	Carbassó	Pastanaga
	Vedella	Bacallà (P)	Pollastre	Gall d'indi
	Espinacs	Pastanaga	Ceba	Patata
	Compota de poma	Compota de poma	Compota de poma	Compota de poma
	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>
Pollastre amb carxofes	Llenties i gall d'indi	Quinoa amb peix i cogombre	Ou amb bledes	
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Bròquil	Carbassa	Mongeta verda	Porro	Carxofes
Patates	Patata	Quinoa	Pastanaga	Patata
Lluç (P)	Vedella	Gall d'indi	Lluç (P)	Pollastre
Carbassó	Tomàquet	Pastanaga	Carbassó	Pastanaga
Compota de poma	Compota de poma	Compota de poma	Compota de poma	Compota de poma
<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>
Pollastre amb xampinyons	Cigrons i gall d'indi	Peix amb carbassó	Ou amb pèsols	Mongeta verda amb vedella
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Mongeta verda	Pastanaga	Mongeta verda	Pèsols	Carbassa
Patata	Cigrons	Pèsols	Patata	Pastanaga
Pollastre	Vedella	Pollastre	Bacallà (P)	Vedella
Ceba	Espinacs	Carxofes	Pastanaga	Tomàquet
Compota de poma	Compota de poma	Compota de poma	Compota de poma	Compota de poma
<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>	<u>Proposta sopar</u>
Peix amb bledes	Pollastre amb verdures	Carbassó i gall d'indi	Pollastre amb quinoa	Peix amb mongeta verda

Registres Sanitaris: 26.12225/B y 26.06696/CAT

Menú revisat per: Mª Jiménez Segú. Licenciada en Farmàcia i Master en Ingeniería Alimentaria

