

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur
Llonganissa a la planxa amb enciam i olives
Fruita del temps

570 Cal/58 HC/26 Pro/26 Gr

02

Fideus a la cassola amb verdures variades i daus de costella de porc
Filet de lluç al forn amb tomàquet amanit
Fruita del temps

573 Cal/62 HC/40 Pro/19 Gr

03

Mongeta verda bullida amb patates
Estofat de gall dindi
logurt natural la Fageda amb melmelada

507 Cal/35 HC/49 Pro/19 Gr

04

Fesols ecològics guisats amb verdures
Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

553 Cal/53 HC/29 Pro/25 Gr

05

Crema de carabassa i pastanaga amb crostons de pa
Pit de pollastre a la planxa amb escarola ecològica
Fruita del temps

510 Cal/52 HC/35 Pro/18 Gr

08

Amanida de llacets de colors amb tonyina i olives
Filet de peix espasa al forn amb samfaina
Fruita del temps

533 Cal/49 HC/38 Pro/31 Gr

09

Bròquil bullit amb patates
Hamburguesa de pollastre i espinacs a la planxa amb escarola ecològica i pastanaga amanides
Fruita del temps

507 Cal/35 HC/49 Pro/19 Gr

10

Llenties ecològiques estofades amb verdures
Truita de patata i carabassó amb tomàquet amanit
Fruita del temps

549 Cal/55 HC/26 Pro/25 Gr

11

Arròs tres delícies amb pastanaga, pernil cuit i xampinyons
Caçó al forn amb patates panadera
logurt natural La Fageda amb mel

553 Cal/53 HC/29 Pro/25 Gr

12

Daus de rap estofat amb patates
Nuggets vegetals amb enciam i olives
Fruita del temps

573 Cal/60 HC/26 Pro/26 Gr

15

16

17

18

19

22

23

Crema de carabassa, carabassó, porro i ceba
Croquetes de carn d'olla amb enciam, cogombre i quinoa
Fruita del temps

573 Cal/60 HC/26 Pro/26 Gr

24

Cigrans ecològics guisats amb espinacs
Truita de patates i ceba amb tomàquet amanit
Fruita del temps

549 Cal/55 HC/26 Pro/25 Gr

25

Coliflor bullida amb patates
Bacallà al forn amb enciam i olives
Fruita del temps

519 Cal / 52HC / 35Pro / 19Gr

26

Arròs a la cubana amb ou dur
Cuixa de pollastre rostida amb xampinyons
logurt natural la Fageda amb melmelada

552 Cal / 50HC / 43Pro / 21Gr

29

Amanida d'espirls de colors amb i olives, tomàquet i tonyina
Filet de lluç a forn amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

529 Cal/51 HC/43 Pro/17 Gr

30

Vichyssoise freda
Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit
Fruita del temps

514 Cal/53 HC/35 Pro/18 Gr

Fruita del temps

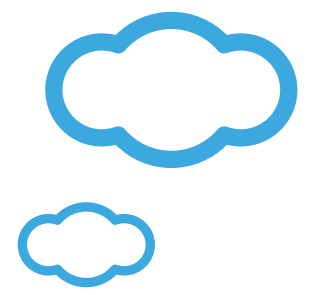
Poma Golden, poma Royal Gala, pera Conference, pera Blanquilla, taronja, mandarina, meló, préssecs, nectarina, plàtan, kiwi

Informació nutricional:

Sota de cada àpat es disposa de la informació nutricional aproximada referent a:
energia (Cal)
hidrats de carboni (HC)
proteïnes (Pro)
lípidis (Gr)



PEIX DE QUALITAT; PEIX AMB ESPINES



PEIX DE QUALITAT?

El peix és imprescindible en la dieta. És un aliment amb tantes proteïnes com la carn, ric **en vitamina B i minerals** com el iode, el calci, el fòsfor i el seleni. Però a més, algunes varietats són també una important font d'**Omega 3**; àcids grassos beneficiosos per la salut cardiovascular. Alhora, l'OMS també recomana la ingesta de el peix blau ja que conté **vitamines A, D i E**.

De peixos n'hi ha de moltes varietats i no tots poden considerar-se de qualitat. És per això que els nostres menús no contenen peixos com la tilapia, la perca i la panga. Aquestes varietats són populars pel seu baix cost i perquè els seus filets no contenen espines ni pell. Però solen provenir de piscifactories llunyanes a les nostres costes que suposen un alt impacte ambiental i el seu valor nutricional és escàs. Alhora nombrosos estudis apunten la presència d'elevats nivells de mercuri.

Els nostres menús i seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, inclouen peix dos cops per setmana. Entre les varietats que servim en destaquem **el lluç, el salmó, la tonyina, el bacallà, el caçó i el rap**. A més i com a novetat, inclourem també més peix blau com el **seitó i el peix emperador**.

PERÒ EL PEIX TÉ ESPINES?

La major part de les espècies de peix tenen espines. Aquesta característica sovint produeix rebuig pels infants i pels adults que els acompanyen durant l'àpat; no tal sols per la possible dificultat que apartar-les genera sinó també per la por a ennuegaments.

Fundació En Xarxa i MF apostem per perdre la por al peix amb espines perquè, a més a més de ser una característica normal i habitual en el peix de qualitat, també suposen una bona oportunitat per capacitar als infants en l'habilitat d'aprendre a detectar-les i apartar-les. A més tenim la certesa que les espines no suposen més risc d'ennuegament que els ossos de pollastre per exemple.

Com sempre, les possibles dificultats ens generen reptes; oportunitats per aprendre i capacitar-nos.

