

ALIMENTA

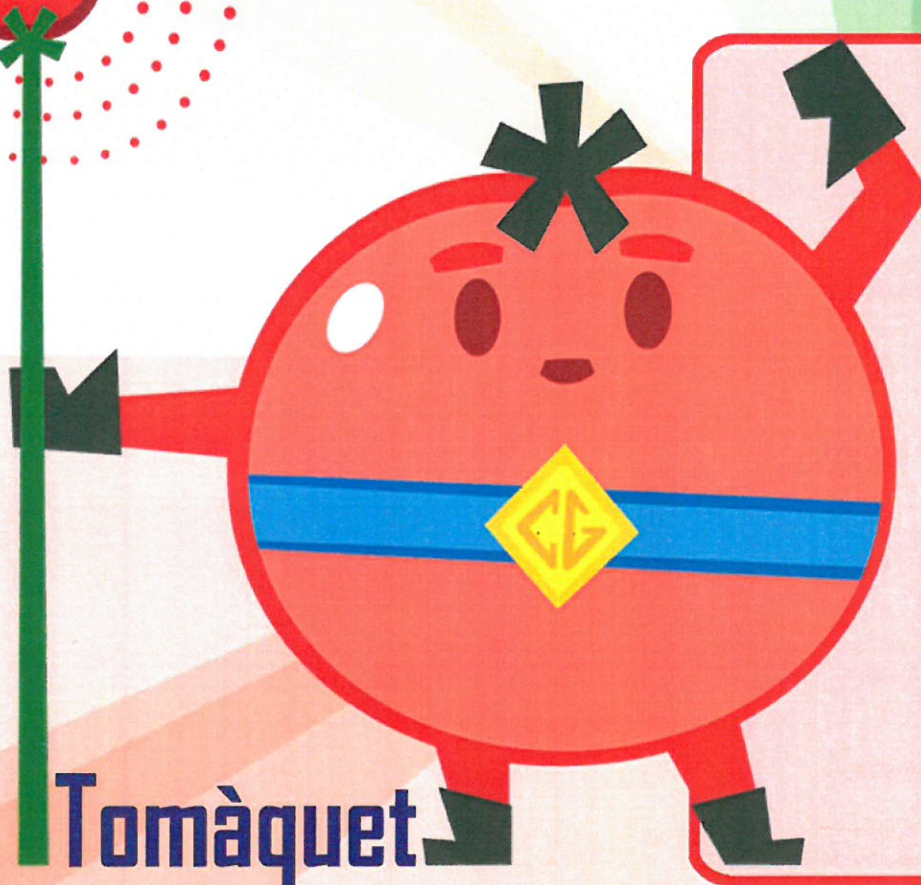
EL TEU

PODER



Cuina Gestió

DOCENTIA



Tomàquet

El tomàquet és una hortalissa. Els colors de les verdures i les hortalisses varien depenent de les diferents vitamines, minerals i quantitat d'aigua que contenen, per això la importància de la varietat de colors en el plat. Per aconseguir l'aportació nutricional necessària, hem de consumir una ració crua i una altra de cuita de verdures al dia.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Dia 1 **FESTA**

Dia 2

Crema de xampinyons amb pa torrat
Quiché de pernil dolç
i formatge
Kiwi

Dia 3

Amanida verda (enciam, tomàquet i ceba)
Filet de lluç arrebossat
amb boletes de patata
Maduixes

Dia 4

Espirals amb tomàquet i formatge
Cuetes de rap al forn
amb enciam i pastanaga amanida
logurt natural

Dia 7

Crema de verdures
Truita de pernil dolç
pebrot vermell escalivat
Poma

Dia 8

Amanida grega (tomàquet, mozzarella i olives
negres)
"Fajitas vegetals d'espínacs
saltats amb panses"
Pinya natural

Dia 9

Sopa de brou amb meravella
Peixet fregit
amb cors de carxofa
Préssec

Dia 10

Arròs saltat amb orenga i rajolí d'oli
Pa amb tomàquet
i pernil salat
Mel i mató

Dia 11

Parrillada de verdures (albergínia, pebrot
vermell i espàrrecs)
Falafel de cigrons
amb salsa de iogurt
Taronja

Dia 14

Amanida tropical (tomàquet, enciam,
moresc i advocat)
Hamburguesa de vedella
amb pastanaga bullida
Pera

Dia 15

Cous-Cous vegetal
amb pollastre
(pastanaga, carbassó, ceba)
Poma

Dia 16

Amanida de tomàquet i ceba tendra
Llesca de pagès amb escalivada
i tonyina
Plàtan

Dia 17

Sopa ministrone (pastanaga, col i bledes)
Llenguado a la planxa
amb patata bullida amb alfàbrega
logurt grec s.succe

Dia 18

Pèsols saltejats amb ceba
Sandwich mixte
de pernil dolç i formatge
Macedònia de fruites

Dia 21

Crema de pastanaga amb rostes
Ou fregit
amb tomàquet al forn
Mandarines

Dia 22 PLAT ÚNIC

Pizza casolana
quatre estacions
(carxofes, olives negres, p.dolç i pebrot)
Cireres

Dia 23

Sopa de pollastre amb sèmola de blat
Calamars a l'andalusa
amb enciam amanit
logurt de fruita

Dia 24

Tomàquet amanit amb olives
Arròs blanc saltat
amb ceba i panses
Poma al forn amb canyella

Dia 25

Bajoques saltades amb ceba
Salmó al forn
amb coliflor arrebossada
Pinya natural

Dia 28

Sopa d'arròs amb pastanaga
Llom a la planxa
amb carbassó al forn
Kiwi

Dia 29

Amanida verda
Costelles de corder a la planxa
amb patata al caliu
Taronja

Dia 30

Crema de carbassó
Croquetes de bacallà
amb enciam, escarola i olives
Arròs amb llet

Dia 31

Espirals amb tomàquet i formatge
Dauets de gall d'indi
amb pebrot verd fregit
Plàtan