

ES TEMPS DE CUIDAR-SE

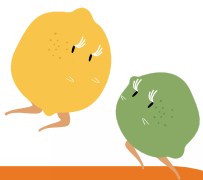
alimenta les feves defenses



LES VITAMINES A, C i D T'AJUDEN!

“ L'alimentació saludable, descansar bé, evitar l'estrès i fer exercici físic són clau per enfortir les nostres defenses.

Tot suma en la lluita contra la COVID-19 i és a les nostres mans mantenir el nostre organisme ben fort. ”



La **vitamina C** té efecte **antioxidant**. La podem trobar en cítrics (**taronges, mandarina, aranja, llimona**), però també a les **maduixes, papaia, créixens, pebrot, kiwi, julivert, col, coliflor o cols de Brussel·les**.



La **vitamina D** és **essencial** per la formació dels **ossos**, per les **dents** i perquè el cos pugui absorbir el calci procedent dels aliments que mengem. A més, **activa les nostres defenses**.

Hi ha 2 fonts principals per obtenir Vitamina D:

Prendre el sol uns minuts diàriament. El cos fabrica vitamina D quan exposem la nostra pell al sol, tot i que sempre s'ha de fer prudentment i de manera moderada, recomanem 10 minuts al dia.

Consumir aliments rics en aquesta vitamina, com per exemple els peixos grassos com el **salmó, el verat i la sardina o la llet, els formatges o el rovell d'ou**.



La **vitamina A** té efecte **antioxidant**, contribueix a la formació i manteniment de la **pell** i les **mucoes** la trobem en carns, peixos, ous i productes lactis. La millora de les mucoes contribueix a tenir un millor sistema immune. Els carotens presents a les **fruites de color taronja i groc** i a la **majoria de verdures de fulla verda** també es transformen en vitamina A dins del nostre organisme.



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



Vacances

11 Cassoleta de verdura

Salsitxes de porc amb tomàquet
Fruita del temps

12 Fideus ECO a la cassola

Salmó amb salsa cítrics
Fruita del temps

13 Sopa de brou amb pasta integral ECO

Pollastre al forn amb moniato
Fruita del temps

14 Llenties ECO amb verduretes

Varetes de verdures amb varietat d'enciams ECO
logurt artesà

15 Arròs amb sofregit de tomàquet

Trita de formatge amb enciam ECO i pastanaga
Fruita del temps

18 Mongeta tendra amb patata

Estofat de vedella ECO a la jardinera
Fruita del temps

19 Espirals ECO tricolor

Ous al forn amb tomàquet
logurt artesà

20 Cigrons ECO amb espinacs

Hamburguesa vegetal amb enciam ECO i llavors
Fruita del temps

21 Puré de carbassa

Pollastre a l'allet amb patata al forn
Fruita del temps

22 Arròs a la cassola amb bolets

Lluç al forn amb ceba i pebrot
Fruita del temps

25 Espaguetis ECO amb tomàquet i verdures

Maires arrebossades amb enciam ECO i blat de moro
Fruita del temps

26 Crema de cigrons i carbassa

Paella de verdures
Fruita del temps

27 Sopa de brou amb fideus ECO

Llom rostit en el seu suc amb llit de ceba, patata i pebrot
Fruita del temps

28 Bròquil i patata

Ragout de gall dindi amb hortalisses
Fruita del temps

29 Mongetes seques ECO estofades

Trita de pernil dolç amb enciam ECO i olives
logurt artesà

DE TEMPORADA
bleda, bròquil, carxofes, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, pastanaga i porro
mandarina, poma, plàtan i taronja.





Dilluns

- 1** Puré de verdures de temporada
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal
Fruita del temps



Dimarts

- 2** Cigrons amb col i carbassa
Trita de patata amb enciam ECO i tomàquet
Fruita del temps

Dimecres



- 3** Arròs caldós amb verdures
Calamars a la romana amb enciam ECO i llavors
Fruita del temps

Dijous

- 4** Bleda amb patata i pastanaga
Pollastre rostit amb poma
Fruita del temps

Divendres

- 5** Patates emmascarades
Salsitxes de porc amb enciam ECO i olives
Crema catalana

- 8** Trinxat de col i patata
Llom adobat amb salsa de ceba
Fruita del temps

- 9** Mongetes seques ECO guisades
Hamburguesa vegetal amb enciam ECO i blat de moro
Fruita del temps



- 10** Tallarines ECO amb verdures
Sardines fregides amb enciam ECO i olives
Fruita del temps

- 11** Escudella barrejada
Trita de carbassó amb tomàquet amanit
logurt artesà

- 12** Pizza margarita "disfressada"
Botifarra d'ou amb enciam ECO i pastanaga
Carnaval de fruites



carnestoltes



- 15** Llenties ECO estofades amb xoriç
Trita de tonyina amb enciam ECO i olives
Fruita del temps

- 16** Mongeta tendra i patata
Fricandó de vedella ECO amb bolets
Fruita del temps



- 17** Espaguetis ECO amb tomàquet i albergínia amb formatge ratllat
Lluç amb all i julivert amb enciam ECO i pastanaga
Fruita del temps

- 18** Patates guisades amb hortalisses
Pollastre al forn amb ceba i pebrot
logurt artesà

- 19** Crema de llegums
Paella mixta (calamars i costella)
Fruita del temps

- 22** Sopa medieval amb pistons ECO
Bacallà a la manresana
Coca

- 23** Llacets tricolor ECO amb salsa de tomàquet
Croquetes d'espínacs amb enciam ECO i blat de moro
Fruita del temps



- 24** Coliflor amb patata
Gall dindi estofat a la jardinera
Fruita del temps

- 25** Arròs saltejat amb verdures i salsa soja
Rostit de llom amb ceba i pebrot
Fruita del temps

- 26** Cigrons estofats
Trita de carbassó amb varietat d'enciams ECO
Fruita del temps





Dilluns

1 Crema de carbassó amb crostonets

Paella de verdures i cigrons

Fruita del temps



Dimarts

2 Escudella

Carn d'olla

Fruita del temps

Dimecres



3 Bròquil amb patata

Pollastre a la farigola i xampinyons saltats

Fruita del temps

Dijous

4 Potatge de mongetes seques ECO

Truita paisana amb enciam ECO i pastanaga

logurt artesà

Divendres

5 Macarrons ECO napolitana l'alfàbrega

Bacallà arrebossat amb enciam ECO i olives

Fruita del temps

8 Llenties ECO amb arròs

Hamburguesa vegetal amb enciam ECO i blat de moro

Fruita del temps



9 Puré de patata amb encenalls de formatge

Botifarra a la planxa amb varietat d'enciams ECO

Fruita del temps

10 Espaguetis ECO a la norma

Lluç al forn amb llit de verdures

Fruita del temps

11 Pèsols i patata amb pernil

Wok de pollastre amb pebrots i ceba

Fruita del temps

12 Arròs amb tomàquet

Truita de patata amb enciam ECO amb brots de soia

logurt artesà

15 Mongeta tendra i patata

Croquetes de rostit amb tomàquet i olives

Fruita del temps

16 Cigrons amb col i pastanaga

Truita francesa amb enciam ECO i llavors

logurt artesà

17 Sopa d'au amb galets ECO

Pernilets de pollastre amb xips d'albergínia

Fruita del temps



18 Arròs amb verdures

Bacallà al forn amb enciam ECO i blat de moro

Fruita del temps

19 Puré de llenties ECO

Ravioli de formatge amb tomàquet i sàlvia

Fruita del temps



22 Arròs amb tomàquet

Lluç al forn amb enciam ECO o brots de soia

Fruita del temps

23 Minestra de verdures

Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga

logurt artesà

24 Sopa de brou amb pasta integral ECO

Pollastre al forn "chilindrón"

Fruita del temps

25 Fideuà ECO de peix

Guisat de vedella ECO a la jardinera

Fruita del temps

26 Cigrons de Quaresma amb ou dur

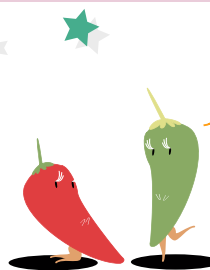
Bunyols de bacallà amb enciam ECO i olives

Mona de xocolata



DE TEMPORADA

bleda, bròquil, carxofes, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, pastanaga i porro. mandarina, pera, poma, plàtan i taronja.



setmana santa

