

# Escola Antoni Roig

DINARS MAIG 2024



Menús elaborats i supervisats per CENTAC GROUP S.L

Tots els nostres menús poden contenir al·lèrgens; excepte els menús especials adaptats.  
Pot haver-hi alguna modificació en el menú.

		Dimecres, 01 maig	Dijous, 02 maig	Divendres, 03 maig
		FESTIU	FESTIU	FESTIU
Dilluns, 06 maig	Dimarts, 07 maig	Dimecres, 08 maig	Dijous, 09 maig	Divendres, 10 maig
Espirals amb tonyina i tomàquet Cordon Bleu amb amanida de tomàquet i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Variat de verdures amb patata bullides Filet de gallineta enfarinat amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de cigrons (pebrot verd, pebrot vermell, tonyina, ou dur) Pit de gall dindi a la planxa amb amanida de tomàquet i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Arròs a la milanesa Bacallà al forn amb samfaina logurt natural	Crema de carabassó Truita de patata amb enciam amanit, blat de moro i olives Fruita de temporada
Dilluns, 13 maig	Dimarts, 14 maig	Dimecres, 15 maig	Dijous, 16 maig	Divendres, 17 maig
Tortel-linis de formatge a la napolitana gratinada al forn amb formatge Filet de lluç amb xampinyons al forn Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam, brots de soja i olives Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata bullida Hamburguesa mixta al forn amb hummus amb crudités Fruita de temporada	Paella valenciana Bacallà al forn amb salsa de tomàquet logurt natural	Sopa d'au i verdures amb fideus Llom adobat amb espècies i patates fregides Fruita de temporada
Dilluns, 20 maig	Dimarts, 21 maig	Dimecres, 22 maig	Dijous, 23 maig	Divendres, 24 maig
Arròs amb tomàquet Castanyola al forn amb amanida d'enciam, olives verdes i brots de soja logurt natural	Cigrons saltats amb quinoa i verdures Broqueta de gall d'indi al forn tomàquet amanit Fruita de temporada	Brou de peix casolà amb pistons Truita de patata amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Tallarines amb salsa all pesto Hamburguesa de pollastre a la planxa amb barrejat de bolets Fruita de temporada	Patata amb mongeta bullida Filet de gallineta enfarinat amb xips d'albergínia Fruita de temporada
Dilluns, 27 maig	Dimarts, 28 maig	Dimecres, 29 maig	Dijous, 30 maig	Divendres, 31 maig
Variat de verdures bullides amb patata Canelons de l'àvia Fruita de temporada	Amanida de patata (tonyina, ou dur i olives verdes) Aletes de pollastre al forn amb ceba i pastanaga al forn Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pèsols, gall d'indi i truita) Lluç a la marinera logurt natural	Amanida de llenties amb quinoa Truita de patates amb amanida d'enciam, brots de soja i olives Fruita de temporada	Patata amb bajoca bullida Daus de gall d'indi estofats amb curry i couscous Fruita de temporada

# Beneficis nutricionals dels llegums<sup>(\*)</sup>

## ? Preguntes més freqüents

### Per què són tan nutritius els llegums?

Els llegums són aliments molt rics en proteïnes, fibra, vitamines i minerals, i contenen també una proporció important d'hidrats de carboni. En canvi, el contingut en greixos és molt baix.

### Hi ha alguns llegums millors que altres?

No. Els llegums comparteixen moltes similituds nutricionals i, encara que amb petites diferències, tots els beneficis atribuïts a aquest consum es poden aconseguir a partir de qualsevol varietat. Tanmateix, es recomana variar entre tipus i varietats, per tal de gaudir de la versatilitat sensorial, gastronòmica i culinària.

### Es pot substituir la carn, el peix i els ous per llegums?

El contingut de proteïnes dels llegums és molt semblant al dels aliments d'origen animal. Per tant, substituir algunes de les racions de carn per llegums és una molt bona opció.

## Recomanacions de consum



**Opcions calentes:**  
estofats,  
guisats, sopes.

**Opcions fredes:**  
amanides,  
empedrats,  
patés (com l'hummus)

# Beneficis nutricionals dels llegums(\*)

## Beneficis per la salut



Milloren el transit intestinal i proporcionen sensació de sacietat.



Ajuda a controlar el pes.



Són adequades per persones amb diabetis.



Ajuden a disminuir els nivells de colesterol i disminueixen el risc de malalties cardiovasculars.



Aptes per a celíacs.

## Avantatges econòmics

Accessibles.

Barats.

Excel·lent relació qualitat/preu. Rics en hidrats de carboni.

Fàcils de conservar.

## Avantatges gastronòmics

Versatilitat.

Ampli receptari.

Moltes possibilitats culinàries. Augmenten la biodiversitat.

Redueixen indirectament.

l'emissió de gasos d'efecte hivernacle.

## Avantatges nutricionals

Rics en fibra.

Rics en proteïnes.

Baixos en greixos.

## Avantatges mediambientals

Milloren la fertilitat del sòl de cultiu. La seva producció

requereix molt poca aigua.

Augmenten la biodiversitat.

Redueixen indirectament.

l'emissió de gasos d'efecte hivernacle.

Quin petit és capaç de resistir-se a una bona hamburguesa?

## Hamburguesa de cigrons

### Necessitem:

Mig quilo de cigrons cuits (poden ser de pot o bé naturals i coure'ls nosaltres)

Una ceba

Un ou

Pa ratllat

Sal i pebre

Oli d'oliva



### La seva elaboració és senzilla:

Primer, tritura els cigrons fins a aconseguir una massa homogènia.

Pica la ceba i daura-la en oli.

A continuació, salpebreu.

Afegeix la barreja de ceba a la massa de cigrons i remou bé fins a integrar tots els ingredients.

Separeu la massa en quatre parts i doneu-la forma d'hamburguesa..

Passa cada hamburguesa per ou batut i pa ratllat i daura-les en una paella amb un rajolí d'oli durant aproximadament 5 minuts.