



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA AMB TORRADETS FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FLAM A 1,4,5,9
4 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA MACARRONS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA A 1,3,4,5	5 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURES LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALSA DE ROMANÍ I XARXES DE CREÏLLES FREGIDES IOGURT A 1,4,5,6,*	6 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RALLAT LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA A 1,4,5,6,*	7 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FESOLS ESTOFATS AMB XORIÇO, PANXETA, CREÏLLA I VERDURES FILET DE LLUÇ DORÉ FRUITA A 1,4,5,6,9,13,*	8 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES GELATINA A 1,3,4,5,6,8,9,11,14,*
11 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA CLOQUES AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS MORTADEL·LA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA A 1,3,4,5,*	12 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO AMB TORRADETS FILET DE PEIX EMPANAT FRUITA A 1,4,5,9	13 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA VALÈNCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, LLEGUMS I VERDURES IOGURT A 1,3,4,5,6,8,9,11,14,*	14 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA LLENTILLES AMB CREÏLLA I VERDURES PIZZA AMB SALSA DE TOMACA, PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA A 1,3,4,5,6,*	15 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB EL SEU SUC NATILLES A 1,4,5,6
18 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA ESPAGUETIS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA TRUITA FRANCESA FRUITA A 1,3,4,5,*	19 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA GUISAT DE CREÏLLES, PÈSOLS I VERDURA AMB VEDELLA PALOMETES DE POLLASTRE AMB ROTLLETS DE PRIMAVERA IOGURT A 1,4,5,6,13,*	20 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURES MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA ESPANYOLA FRUITA A 1,3,4,5,*	21 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA FRUITA A 1,2,3,4,5,6,7,10,*	22 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA POTATGE DE CIGRONS AMB ESPINACS I CREÏLLA SORTIT DE COMPANATGE I FORMATGE FLAM A 1,3,4,5,*
25 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA CLOQUES AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TRUITA FRANCESA FRUITA A 1,4,5,9	26 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA AMB TORRADETS ALETES DE POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA I ROSTÍ DE CREÏLLA FRUITA A 1,4,5	27 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA CREÏLLES A LA RIOJANA AMB PEBRE I XORIÇO PIZZA QUATRE FORMATGES IOGURT A 1,4,5,6,*	28 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURES HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP I CREÏLLES XIPS FRUITA A 1,3,4,5,*	



Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidrats	36.8			72.1	64.4	40.7	50.4	33.8			69.1	67.9	87.1	61.9	65.6			57.4	36.8	48.4	83.8	76.2			65.5	75.4	34.6	31.8			
Proteïnes	23.6			27.2	29.7	20.1	30.9	19.5			25.1	30.8	41.1	42.2	17.0			20.3	23.6	37.7	28.5	18.4			30.1	19.9	20.3	16.9			
Greixos	29.4			22.6	30.7	31.9	28.4	36.9			21.4	42.9	32.5	25.9	23.9			34.2	29.4	24.6	25.4	20.8			30.2	25.5	38.6	32.0			
Calories	519.			618.	666.	543.	609.	552.			643.	799.	832.	682.	561.			629.	519.	603.	697.	579.			668.	623.	579.	494.			

Aquest mes comentarem les qualitats de...



El plàtan és una de les fruites més populars del mercat. Definit com una baia allargada, de deu o quinze centímetres de longitud, una miqueta corba i de corba llisa i groga, n'hi ha unes 50 varietats diferents, encara que sens dubte la més coneguda és la de Cavenish, el clàssic plàtan per a les postres.

Les qualitats nutricionals del plàtan el converteixen en un complement energètic molt recomanable en totes les edats, però sobretot en les que es necessita una aportació extra d'energia com ara xiquets, adolescents, esportistes, embarassades o qualsevol persona amb una vida activa.

El fet de ser una de les fruites amb més aportació energètica ha creat el fals mite que el plàtan engreixa i, de fet, moltes persones l'eliminen directament de la dieta de forma errònia. El plàtan aporta entre 80 i 100 kcal per cada 100 grams, més que altres fruites, encara que hem de tindre en compte que una peça de plàtan pesa al voltant de 150 grams i una poma o taronja pesen, de mitjana, uns 250 g, per tant, al final, l'aportació de calories és similar.

A més els seus efectes associats el converteixen en el mos ideal per a calmar la fam i eliminar líquids. I té un 0 % de matèria grassa.

Entre els seus components més importants destaca també el potassi, essencial en l'activitat neuromuscular i en el manteniment electrolític de l'organisme, i el seu consum és altament recomanable en els pacients hipertensos. També ens aporta àcid fòlic i vitamina B6.

És ric en fibra, fet que ajuda a regular el trànsit intestinal de forma controlada. També té un efecte protector sobre la mucosa gàstrica, ja que conté un flavonoide amb certa activitat antiinflamatòria que disminueix la secreció d'àcid. Per això és beneficiós en persones que sofreixen gastritis i protegeix davant l'aparició d'úlceres.

El plàtan verd conté molt de midó, i allibera energia a poc a poc. Per tant, es recomana prendre'l abans de començar una activitat física o durant el transcurs d'una prova (bicicleta, un partit de tennis, carrera de resistència, etc.), a fi de tindre una aportació constant d'energia. D'altra banda, el plàtan madur conté més sacarosa que midó. La sacarosa s'absorbeix més ràpidament i el seu impacte sobre el nivell de glucosa en sang és més alt. Així doncs, el plàtan madur ajuda a reposar energies després de l'exercici.

El plàtan