

MENÚ SETEMBRE 2017

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

INSTITUT XXV OLIMPIADA

		Del 12 al 15 de setembre	Del 18 al 22 de setembre	Del 25 al 29 de setembre
DILLUNS		FESTIU	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	SOPA DE PASTA TRUITA DE PAISANA amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps
DIMARTS		PRESENTACIÓ DEL CURS	AMANIDA RUSSA LLUÇ AL FORN amb cogombre i tomàquet Pa i fruita del temps	MONGETA VERDA SALTADA AMB PERNIL LENGUADINA AL FORN amb pebrot verd i patata Pa i fruita del temps
DIMECRES		MACARRONS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps	VICHYSOISSE BOTIFARRA A LA PLANXA amb carbassó, pebrot i ceba Pa i logurt	CIGRONS ESTOFATS SALSITXES D'AU enciam i cogombre Pa i fruita del temps
DIJOUS		MONGETA BLANCA AMB VERDURES TRUITA DE TONYINA amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	ARRÒS TRES DELÍCIES GALL D'INDI A LA LLIMONA enciam i cogombre Pa i fruita del temps	ARRÒS A LA CASSOLA BUNYOLS DE BACALLÀ amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps
DIVENDRES		CREMA DE VERDURES LLOM DE PORC AL FORN amb enciam i blat de moro Pa i logurt	*****FAVES A LA CATALANA *****MANDONGUILLES AMB SÍPIA Pa i Gelat	CREMA DE CARBASSÓ ESTOFAT DE VEDELLA amb pastanaga ratllada i tomàquet Pa i logurt

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: les lleties, cigrons, mongetes seques, la pasta i l'arròs.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat

Les carns que oferim són de granges de proximitat

Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda

*****Menú especial per la festivitat de la Mercè

PROPOSTA SOPARS SETEMBRE 2017

Proposta controlada per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

INSTITUT XXV OLIMPIADA

		Del 12 al 15 de setembre	Del 18 al 22 de setembre	Del 25 al 29 de setembre
DILLUNS			Arròs Carn blanca	Llegum Carn vermella
DIMARTS			Pasta Peix blanc	Arròs Ou
DIMECRES		Verdura Carn blanca	Verdura Carn vermella	Verdura Peix blau
DIJOUS		Verdura Peix blanc	Verdura Peix blau	Verdura Carn blanca
DIVENDRES		Llegum Ou	Verdura Ou	Pasta Peix blanc

Es recomana alternar fruita i làctic entre el dinar i el sopar.

Mengeu 5 racions diàries de fruites i verdures: proporcionen una gran quantitat de vitamines, minerals i fitoquímics que ajudaran a fortificar el sistema immunitari. De tant en tant podem consumir les verdures i les fruites cuites (verdures saltejades o a la papillota en lloc d'amanida, i fruites al forn o en compota natural).

CONSELLS NUTRICIONALS:

Els avantatge dels cereals integrals a la nostra alimentació.

Els cereals integrals aporten una àmplia quantitat de substàncies fitoquímiques i nutrients que afavoreixen el nostre benestar, milloren la salut i prevenen malalties.

En el gra sencer de cereal trobem vitamines del grup B, minerals com el ferro, el seleni i el zinc, àcids grassos essencials i fibra. En canvi en els cereals de tipus refinat tots aquest nutrients són eliminats amb el procés de refinació.

La fibra que ens proporcionen els cereals integrals contribueix a mantenir i enriquir la flora bacteriana dels nostres budells, la qual cosa ens ajudarà a enfortir el nostre sistema immunitari. Comencem a introduir-los a poc a poc a la nostra taula, per exemple, substituint el pa blanc per pa integral, tres cops a la setmana. També podem introduir l'arròs integral, les primeres vegades, combinant els dos tipus d'arròs i mica en mica anar augmentant la proporció de l'integral fins que tant el nostre paladar com el nostre sistema digestiu s'acostumin.