



FEBRER 2009



Junt a cada dia afegim les sugerències per al sopar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>·Fruits secs - Pa 2</p> <p>·Caragols bolonyesa</p> <p>·"Surfer" de peix amb amanida</p> <p>·Fruita - Batut sabors</p> <p>798,8 Kcal - 30,8 Prot - 29,86 Lip - 91,2 Hc</p>	<p>·Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria 3</p> <p>·Crema de fesols amb sèsam</p> <p>·"Goulash" de vedella amb creïlles de pobre</p> <p>·Iogurt</p> <p>825,6 Kcal - 37,3 Prot - 28,5 Lip - 84,3 Hc</p>	<p>·Pa - Lletuga, tomaca, api, pipes 4</p> <p>·Arròs caldós valencià</p> <p>·Truita de ceba amb formatge fresc</p> <p>·Fruita - Batut sabors</p> <p>756,3 Kcal - 33 Prot - 27,46 Lip - 89,8 Hc</p>	<p>·Pa - Lletuga, tomaca, bacon, olives 5</p> <p>·Sopa d'estreles</p> <p>·Pollastre al forn amb verdures</p> <p>·Llesques</p> <p>779 Kcal - 41,3 Prot - 25,8 Lip - 88,3 Hc</p>	<p>·Pa - Lletuga, tomaca, anous, remolaxa 6</p> <p>·Guisat de mandonguilles</p> <p>·Lluç a l'andalusa con saltejat de dacsca i safanòria</p> <p>·Fruita - Batut sabors</p> <p>782,6 Kcal - 38,51 Prot - 22,14 Lip - 72,63 Hc</p>
<p>·Pa - Lletuga, tomaca, formatge fresc, panses 9</p> <p>·Sopa de fideus</p> <p>·Hamburguesa planxa amb creïlles</p> <p>·Fruita - Batut sabors</p> <p>789,5 Kcal - 36,7 Prot - 28,7 Lip - 86,3 Hc</p>	<p>·Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, soja 10</p> <p>·Arròs en sépia i col-i-flor</p> <p>·Truita francesa amb pernil</p> <p>·Fruita - Batut sabors</p> <p>714,2 Kcal - 33,78 Prot - 26,4 Lip - 82,6 Hc</p>	<p>·Pa - Lletuga, tomaca, ou dur, tonyina 11</p> <p>·Potatge de cigrons</p> <p>·Pernillets al llorer amb roses</p> <p>·Flam</p> <p>765 Kcal - 32,7 Prot - 27,8 Lip - 90,3 Hc</p>	<p>·Pa - Lletuga, tomaca, pollastre, pipes 12</p> <p>·Macarrons a la italiana (xampinyons,ceba,carabassi)</p> <p>·Bacallà gratinat amb guarnició</p> <p>·Fruita - Batut sabors</p> <p>837,2 Kcal - 35,23 Prot - 26,86 Lip - 86,98 Hc</p>	<p>·Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, pernil dolç 13</p> <p>·Creïlles gratinades</p> <p>·Pernil salsetjat amb arròs a la portuguesa</p> <p>·Iogurt</p> <p>812,5 Kcal - 35,4 Prot - 22,18 Lip - 92,6 Hc</p>
<p>·Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, espàrregs 16</p> <p>·Llenties juliana</p> <p>·Llonganisses amb mixt de verdures</p> <p>·Fruita - Batut sabors</p> <p>756 Kcal - 32,7 Prot - 27,8 Lip - 96 Hc</p>	<p>·Fruits secs - Pa 17</p> <p>·Arròs al forn</p> <p>·Llenguat planxa amb amanida</p> <p>·Fruita - Batut sabors</p> <p>796,4 Kcal - 37,13 Prot - 25,25 Lip - 92,1 Hc</p>	<p>·Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, safanòria 18</p> <p>·Bullit valencià</p> <p>·Carn empanada amb tomaca</p> <p>·Gelat</p> <p>817,2 Kcal - 41,6 Prot - 32,4 Lip - 82,5 Hc</p>	<p>·Pa - Lletuga, tomaca, pernil dolç, salsa rosa 19</p> <p>·Fideuà de marisc</p> <p>·Truita de safanòria amb formatge</p> <p>·Fruita - Batut sabors</p> <p>798,5 Kcal - 27,97 Prot - 24,37 Lip - 89,6 Hc</p>	<p>·Pa - Lletuga, tomaca, ceba, olives 20</p> <p>·Sopa d'olla</p> <p>·Tall de pollastre planxa amb creïlles</p> <p>·Crema de iogurt</p> <p>790,4 Kcal - 37,82 Prot - 21,07 Lip - 81,6 Hc</p>
<p>·Fruits secs - Pa 23</p> <p>·Arròs a la cubana</p> <p>·Calamars i mandonguilles amb amanida</p> <p>·Fruita - Batut sabors</p> <p>838,6 Kcal - 27,31 Prot - 38,12 Lip - 92,7 Hc</p>	<p>·Pa - Lletuga, tomaca, api, tonyina 24</p> <p>·Crema de carabassí</p> <p>·Cinta de llomello planxa amb anells de ceba</p> <p>·Iogurt</p> <p>715,4 Kcal - 32,9 Prot - 26,7 Lip - 81,3 Hc</p>	<p>·Lletuga, tomaca, repollo, pinya, formatge 25</p> <p>·Fabada vegetal</p> <p>·Pizza marinera (tomaca,tonyina,olives,formatge)</p> <p>·Fruita - Batut sabors</p> <p>827,8 Kcal - 34 Prot - 27,55 Lip - 87,4 Hc</p>	<p>·Pa - Lletuga, tomaca, pebre, pernil dolç 26</p> <p>·Sopa de peix</p> <p>·Pollastre a la llima amb guarnició</p> <p>·Fruita - Batut sabors</p> <p>714,9 Kcal - 32,7 Prot - 24,5 Lip - 75,6 Hc</p>	<p>·Pa - Lletuga, llombarda, dacsca, carlota, olives 27</p> <p>·"Espaguetis al pesto"</p> <p>·Truita de creïlles amb tomaca natural</p> <p>·Fruita - Batut sabors</p> <p>784,5 Kcal - 29,6 Prot - 37,2 Lip - 98,2 Hc</p>

També comptem amb un menú de dieta blana, menú infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies. Els nostres menús estan avalats pel departament de Ciència i Enginyeria d'aliments de la Universitat Politècnica de València.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

-Educar a "MENJAR DE TOT"

-ATENDRE LES NECESSITATS DE ENERGIA, per ser un període important per al normal creixement i desenvolupament, i d'una gran activitat física

-Cuidar l'aportació de PROTEÍNES de bona qualitat (carns, peixos, ous, lactis)

-Iniciar el dia amb un DESDEJUNI COMPLET

-EVITAR L'ABÚS de dolços, llepolies i refrescos

-Dedicar el temps necessari perquè el xiquet APRENGA A MENJAR DISFRUTANT. Els aliments no han de ser percebuts per ell com un premi o castic



RACÓ D'HÀBITS

¡ Papá i mamá este mes treballa amb mi...!

· Saber esperar amb paciència a què servisquen als altres comensals

· Sol·licitar les coses educadament