

MAMA 2009

Junt a cada dia atégim les sugerències per al sopar

DIVENDRES



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

<p>837,2 Kcal - 34,2 Prot - 24,7 Lip - 86,9 Hc</p> <p>- Pa - Letuga, tomaca, anous, brots soja</p> <p>Macarrons a la italiana (albergina, carabassi, xampinyó)</p> <p>Rollets de pernil amb espàrreg</p> <p>Lucet a l'andalusa</p> <p>-Llonganisses amb puré de crelles i tomaca</p> <p>-Fruita - Batut sabors</p> <p>Fruita</p> <p>4</p>	<p>765,3 Kcal - 32,4 Prot - 26,9 Lip - 88,2 Hc</p> <p>- Pa - Letuga, tomaca, ceba, olives</p> <p>-Arros amb bledes</p> <p>Arros gratinats amb beixamel</p> <p>Vegeta a la planxa amb xampinyons</p> <p>Bullit valencià</p> <p>Fruita</p> <p>5</p>	<p>736,2 Kcal - 34,7 Prot - 28,1 Lip - 79,6 Hc</p> <p>- Pa - Letuga, tomaca, cogombre, safanoria</p> <p>Sopa de "lluvia"</p> <p>Pollastre en suc amb crelles</p> <p>Llet merengada</p> <p>Fruita</p> <p>6</p>	<p>782 Kcal - 38,4 Prot - 25,4 Lip - 82,3 Hc</p> <p>- Pa - Letuga, tomaca, pipes, pernil dolç</p> <p>Amanida mixta</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Emperador a la planxa amb ensalada russa</p> <p>Mandonguilles en salsa amb cous-cous</p> <p>Fruita</p> <p>7</p>	<p>767 Kcal - 34,7 Prot - 25,8 Lip - 81,6 Hc</p> <p>- Pa - Fruits secs</p> <p>Amanida completa</p> <p>Ous fregits amb pernil</p> <p>Paella valenciana</p> <p>logurt</p> <p>8</p>
<p>699,7 Kcal - 34,5 Prot - 27,4 Lip - 91,5 Hc</p> <p>- Pa - Letuga, tomaca, repollo, formatge</p> <p>-Espaguetis bolonyesa</p> <p>Bullit de bledes</p> <p>Pit de pollastre planxa amb tomaca natural</p> <p>Llenguado a la madrilenya</p> <p>amb saïteget de dacsa i safanora</p> <p>-Fruita - Batut sabors</p> <p>logurt</p> <p>11</p>	<p>722 Kcal - 33,4 Prot - 26,7 Lip - 92,2 Hc</p> <p>-Letuga, tomaca, remolatxa, olives</p> <p>-Crema de cigrons</p> <p>Sopa de fideus</p> <p>Truita de crelles amb amanida</p> <p>-Actimel</p> <p>DANONE</p> <p>Fruita</p> <p>12</p>	<p>715 Kcal - 35,7 Prot - 27,8 Lip - 87,3 Hc</p> <p>- Pa - Fruits secs</p> <p>Amanida hawaiana (lleituga, repollo, pernil, formatge, dacsa, pinya)</p> <p>"Goulish" de vedella amb daus de crella</p> <p>-Fruita - Batut sabors</p> <p>Fruita</p> <p>13</p>	<p>789,5 Kcal - 45,1 Prot - 37,1 Lip - 87,8 Hc</p> <p>- Pa - Letuga, tomaca, dacsa, pebre</p> <p>-Arros a banda amb allíoli</p> <p>Broqueta de frantut amb salsa de pinya</p> <p>Truita francesa amb formatge fresc</p> <p>-Fruita - Batut sabors</p> <p>Fruita</p> <p>14</p>	<p>721 Kcal - 37,8 Prot - 29,2 Lip - 71,6 Hc</p> <p>- Pa - Letuga, tomaca, tonyina, api</p> <p>Sopa coberta</p> <p>Amanida verda amb dacsa</p> <p>Macarrons amb tonyina</p> <p>Gelat</p> <p>Fruita</p> <p>15</p>
<p>739,2 Kcal - 30,1 Prot - 28,2 Lip - 87,1 Hc</p> <p>- Pa - Letuga, tomaca, cogombre, dacsa</p> <p>-Crema de carabassi amb sèsam</p> <p>Mandonguilles jardinera amb espirals</p> <p>-Fruita - Batut sabors</p> <p>Truita de formatge amb pinçons</p> <p>Amanida de arròs</p> <p>- Pa - Letuga, tomaca, formatge, olives</p> <p>-Arros tres delícies</p> <p>Sopa de marisc</p> <p>Llibrets de llimello amb crelles</p> <p>-Fruita - Liet</p> <p>18</p>	<p>748,8 Kcal - 31,7 Prot - 28,9 Lip - 90,5 Hc</p> <p>- Pa - Letuga, tomaca, safanoria, pernil dolç</p> <p>-Arros d'olla</p> <p>"Surfer" de peix amb guarnció</p> <p>Tall de pollastre planxa amb albergines</p> <p>Fiam</p> <p>DANONE</p> <p>Fruita</p> <p>19</p>	<p>735,3 Kcal - 38,5 Prot - 29,5 Lip - 82,1 Hc</p> <p>- Pa - Fruits secs</p> <p>Amanida de crelles (crelles, ceba, tomaca, tonyina, olives)</p> <p>Pernil saïtejat amb verdures</p> <p>-Fruita</p> <p>DANONE</p> <p>Fruita</p> <p>20</p>	<p>772,5 Kcal - 31,9 Prot - 24,3 Lip - 90,6 Hc</p> <p>- Pa - Letuga, poma, panes, bacon</p> <p>Fideua de xampinyons (xampinyon, carn picada)</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Hamburguesa amb ceba i bacon</p> <p>-Fruita - Batut sabors</p> <p>Fruita</p> <p>21</p>	<p>765 Kcal - 33,7 Prot - 27,8 Lip - 88,2 Hc</p> <p>- Pa - Letuga, tomaca, anous, surimi</p> <p>Llentilles juliana</p> <p>Pollastre amb pinya i roses</p> <p>Granissat de melo d'alger</p> <p>logurt</p> <p>22</p>
<p>816,3 Kcal - 31,1 Prot - 28,3 Lip - 89,7 Hc</p> <p>- Pa - Letuga, tomaca, formatge, olives</p> <p>-Arros tres delícies</p> <p>Sopa de marisc</p> <p>Llibrets de llimello amb crelles</p> <p>-Fruita - Liet</p> <p>25</p>	<p>799,4 Kcal - 32,9 Prot - 27,2 Lip - 88,5 Hc</p> <p>- Pa - Letuga, tomaca, safanoria, sèsam</p> <p>-Tallarins "fruits del mar" (ceba, surimi, tomaca)</p> <p>Aletes de pollastre al forn amb panolla</p> <p>-Fruita</p> <p>DANONE</p> <p>Fruita</p> <p>26</p>	<p>817,6 Kcal - 34 Prot - 27,5 Lip - 91,4 Hc</p> <p>-Letuga, tomaca, dacsa, espàrreg</p> <p>Guisat del "chef"</p> <p>Panini al gust</p> <p>-Fruita - Batut sabors</p> <p>Titot en salsa amb pèsols i caroto amb fiam</p> <p>Crema de vainilla</p> <p>27</p>	<p>802,5 Kcal - 37 Prot - 29,9 Lip - 83,5 Hc</p> <p>- Pa - Fruits secs</p> <p>Amanida de fesols (fesols, tomaca, ou dur, ceba)</p> <p>Carn empanada amb samfaina</p> <p>Macedonia de fruites</p> <p>Fruita</p> <p>28</p>	<p>829,5 Kcal - 37,8 Prot - 29,9 Lip - 83,5 Hc</p> <p>- Pa - Fruits secs</p> <p>Gelat especial</p> <p>DINAR ESPECIAL FI DE CURS</p> <p>29</p>

Raco d'hàbits:

Em rente les mans abans i després de cada menjar

! Papa i mama este mes treballa amb mi...

La cibera és rica en hidrats de carboni, sobretot fructosa. Aporta quantitats significatives de fibra, que millora el trànsit intestinal.

Ciberes

Les maduixes destaquen per la seua aportació de vitamina C, que té acció antioxidant. Intervé en la formació de col·lagen, ossos i dent, glòbuls rojos i atavorix l'absorció del ferro i la resistència a les infeccions.

Maduixes



El melo d'Alger és la fruita que més quantitat d'aigua conté (93%). El més destacat és la seua aportació de potasi.

Melo d'Alger

