

Enero 2010 Gener



7	JUEVES DIJOURS	Pan - Lechuga, maiz, olivas, zanahoria Pa - Lletuga, dacsá, olives, safanòria	Espirales al pesto (albahaca, aceite, ajo, queso) Espirals al pesto (alfabrega, oli, all, formatge)	"Surfer" de merluza con menestra salteada "Surfer" de lluç amb minestra saltejada	Fruta en almibar Fruita al xarop	Kcal 799.8 - Prot 31.7 Lip 28.9 - Hc 90.5
8	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, remolacha, atún Pa - Lletuga, tomaca, remolatxa, tonyina	Lentejas juliana Llentilles juliana	Lomo a la plancha con champiñones Cinta de llomello planxa amb xampinyons	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 765.4 - Prot 32.9 Lip 26.7 - Hc 81.3
11	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, huevo duro, atún, olivas Pa - Lletuga, ou dur, tonyina, olives	Sopa de letras Sopa de lletres	Hamburguesa plancha con rodajas de tomate Hamburguesa planxa amb rodanxes de tomaca	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 714.2 - Prot 36.1 Lip 28.9 - Hc 85.3
12	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, tomate, maiz, apio Pa - Lletuga, tomaca, dacsá, api	Arroz con acelgas Arròs en bledes	Lenguado con carlotla salteada y mahonesa Llenguat amb safanòria saltejada i maionesa	Actimel Actimel	Kcal 802.6 - Prot 31.3 Lip 23.9 - Hc 86.1
13	MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pimiento Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, pebre	Crema de garbanzos Crema de cigrons	Pechuga plancha con patatas Pit de pollastre planxa amb crelles	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 765.4 - Prot 33.7 Lip 27.8 - Hc 87.3
14	JUEVES DIJOURS	Pan - Lechuga, tomate, queso, pasas Pa - Lletuga, tomaca, formatge, panses	Fideuá de marisco Fideuà de marisc	Tortilla francesa con jamón york Trita francesa amb pernil dolç	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 798.5 - Prot 27.9 Lip 24.4 - Hc 89.6
15	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, manzana, york Pa - Lletuga, tomaca, poma, pernil dolç	Hervido valenciano Bullit valencià	Jamón salseado con arroz portuguesa Pernil saltejat amb arròs a la portuguesa	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 767.2 - Prot 29.4 Lip 26.2 - Hc 82.4
18	LUNES DILLUNS	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Tallarines genovesa (cebolla, champiñon, bacon, tomate) Tallarins genovesa (ceba, xampinyons, bacon, tomaca)	Anillas calamar con ensalada Anelles de calamar amb amanida	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 804.3 - Prot 30.2 Lip 34.5 - Hc 96.3
19	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, maiz, remolacha, olivas Pa - Lletuga, dacsá, remolatxa, olives	Fabada vegetal Fabada vegetal	Tortilla de patatas con jamón serrano Trita de crelles pernil salat	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 783.8 - Prot 31.3 Lip 25.9 - Hc 88.4
20	MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, cebolla, carlotla Pa - Lletuga, tomaca, ceba, safanòria	Fideos de la abuela Fideus de l'avia	Pollo al laurel con palomitas Pollastre al llorer amb roses	Queso fresco con membrillo Formatge fresc amb codonyat	Kcal 775 - Prot 42.8 Lip 24.6 - Hc 87.1
21	JUEVES DIJOURS	Pan - Lechuga, tomate, brotes de soja, queso Pa - Lletuga, tomaca, brots soja, formatge	Arroz al horno Arròs a forn	Merluza plancha con salsa mery y aros de cebolla Lluç planxa amb salsa meri i anells de ceba	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 796.4 - Prot 37.1 Lip 25.2 - Hc 92.1
22	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, pollo, salsa rosa Pa - Lletuga, tomaca, pollastre, salsa rosa	Crema de calabaza con sésamo Crema de carabassa amb sèsam	Carne empanada con pisto Carn empanada amb samfaina	Yogurt logurt	Kcal 767.2 - Prot 41.6 Lip 32.4 - Hc 82.5
25	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, tomate, espárragos, olivas Pa - Lletuga, tomaca, espàrrecs, olives	Macarrones con atún Macarrons amb tonyina	Longanizas con puré de patatas Llonganisses amb puré de crelles	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 824.6 - Prot 35.1 Lip 23.7 - Hc 87.8
26	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, piña, york, maiz Pa - Lletuga, pinya, pernil dolç, dacsá	Paella valenciana Paella valenciana	Tortilla de calabacín con queso Trita de carabassí amb formatge	Yogurt logurt	Kcal 747.4 - Prot 32 Lip 26.3 - Hc 90.7
27	MIÉRCOLES DIMECRES	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria Lletuga, tomate, cogombre, safanòria	Festival de legumbres (lentejas, alubias, garbanzos) Festival de llegums (llentilles, pesols, cigrons)	Pizza napolitana Pizza napolitana	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 758.8 - Prot 34 Lip 27.5 - Hc 95.2
28	JUEVES DIJOURS	Pan - Lechuga, tomate, bacon, manzana Pa - Lletuga, tomaca, bacon, poma	Guisado de magro Guisat de magre	Emperador plancha con guarnición Emperador planxa amb guarnició	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 736.5 - Prot 37.1 Lip 25.2 - Hc 85.2
29	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, atún, huevo duro Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, ou dur	Sopa marinera Sopa marinera	Entremuslo plancha con tempura de berenjenas Tall de pollastre planxa amb "tempura" d'albergina	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 690.4 - Prot 7.82 Lip 21.1 - Hc 71.6

También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están avalados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politécnica de Valencia
També comptem amb un menú de dieta blana, infantil y menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgias. Els nostres menús estan avalats pel departament de Ciència i Enginyeria d'Aliments de la Universitat Politècnica de València

SUGERENCIAS PARA LA CENA SUGERÈNCIES PER AL SOPAR

7	JUE DJ	Pinchos de pollo con verduras y patatas Pintxos de pollastre amb verdures i crelles	Fruta Fruita	
8	VIE DV	Sopa de cocido Sopa d'olla	Mero a la plancha con tomate Mero a la planxa amb tomaca	Fruta Fruita
11	LUN DL	Hervido valenciano Bullit valencià	Huevo revuelto con queso fresco Ou revolt amb formatge fresc	Fruta Fruita
12	MAR DT	Pastel a la italiana (patatas, cebolla, carne picada, rodajas tomate, orégano) Patis a la italiana (crelles, ceba, carn picada, rodanxes tomaca, orenga)	Fruta Fruita	
13	MIE DM	Hamburguesa de merluza con espinacas y mazorca de maiz Hamburguesa de lluç amb espinacs i panotxa de dacsá	Fruta - Leche Fruita - Llet	
14	JUE DJ	Crema de zanahoria Crema de safanòria	Chuletas de cordero plancha con calabacín Xulletes de corder planxa amb carabassí	Fruta Fruita
15	VIE DV	Ensalada completa Amanida completa	Pizza de atún y verduras Pizza de tonyina i verdures	Yogurt logurt
18	LUN DL	Crema de calabacín Crema de carabassí	Lomo en salsa de almendras Llomello en salsa de ametles	Fruta Fruita
19	MAR DT	Menestra Minestra	Lenguado al horno con champiñones Llenguado al forn amb xampinyons	Yogurt logurt
20	MIE DM	Ensalada mixta Amanida mixta	Longanizas con patatas Llonganisses amb crelles	Fruta Fruita
21	JUE DJ	Huevos al plato con tomate, guisantes y jamón serrano Ous al plat amb tomaca, pesols i pernil salat	Fruta - Leche Fruita - Llet	
22	VIE DV	Ensalada de tomate, mozzarella y orégano Amanida de tomaca, mozzarella i orenga	Espaguetis a la marinera Espaguetis a la marinera	Fruta Fruita
25	LUN DL	Crema de puerros Crema de porros	Pescadilla al vapor con verduras Lluçet al vapor amb verdures	Fruta Fruita
26	MAR DT	Ternera a la jardinera con patatas asadas Vedella a la jardinera amb crelles torrades	Fruta Fruita	
27	MIE DM	Sopa de cocido Sopa d'olla	Jamonicos de pollo al horno con espinacas Cuixetes de pollastre al forn amb espinacs	Fruta Fruita
28	JUE DJ	Alcachofas con jamón Carxofes amb pernil	Tortilla de zanahoria con queso fresco Trita de safanòria amb formatge fresc	Fruta Fruita
29	VIE DV	Sandwich vegetal con patatas Sandvitx vegetal amb crelles	Yogurt logurt	

¿QUÉ NOS APORTAN ESTOS ALIMENTOS TÍPICOS DE NAVARRA?

LAS POCHAS: Las pochás son una clase de alubia típica de Navarra, apreciadas por su textura suave y sus propiedades nutricionales. Las alubias son las semillas comestibles de algunas plantas leguminosas que crecen en sus vainas. Las pochás se distinguen de otro tipo de alubias como las fabes, las mogentes, los frijoles porque es una variedad que se consume al finalizar el verano. Nos aportan proteínas de carácter vegetal, hidratos de carbono, fibra, vitaminas del complejo B, ácido fólico y minerales como el hierro y el potasio. Son energéticas, tienen un gran poder saciante y son un plato ideal para entrar en calor.

LA CUAJADA: Es un alimento láctico muy popular en las zonas del norte de España. Se obtiene de la coagulación natural o provocada de la leche recién ordeñada, mediante una enzima llamada Renina o cuajo. La cuajada aporta gran cantidad de nutrientes como:

- Gran contenido en vitamina A, D y las del grupo B
- Hidratos de carbono
- Gran cantidad de calcio
- Grasas
- Proteínas esenciales

La cuajada al estar coagulada resulta mucho más digestiva que la leche líquida, por este motivo es recomendable para personas que tienen el estómago delicado.

LA MIEL: Contiene vitaminas A (beneficiosa para piel y tejidos), C (acción antioxidante) y D (nos protege de enfermedades cardiovasculares), minerales como calcio, hierro y fósforo aportan energía de rápida absorción, sube las defensas de nuestro organismo. Es un suavizante para la garganta y alivia la tos.

¿QUÉ NOS APORTAN ESTOS ALIMENTOS TÍPICOS DE NAVARRA?

"LAS POCHAS": Las pochás són una classe de fesol típic de Navarra, apreciades per la seua textura suau i les seues propietats nutricionals. Els fesols són llavors comestibles d'algunes plantes lleguminoses que creixen en les seus baines. "Las pochás" es distingixen d'altres tipus de fesol com les fabes, les mogentes, els frijoles perquè és una varietat que es consumix al finalitzar l'estiu. Ens aporten proteïnes de caràcter vegetal, hidrats de carboni, fibra, vitamines del complex B, àcid fòlic i minerals com el ferro i el potassi. Són energètiques, tenen un gran poder sacient i són un plat ideal per a entrar en calor.

LA QUALLADA: És un aliment làctic molt popular en les zones del nord d'Espanya. S'obté de la coagulació natural o provocada de la llet acabada de munyir, per mitjà del quall. La quallada aporta gran quantitat de nutrients com:

- Gran contingut en vitamina A, D i les del grup B
- Hidrats de carboni
- Gran quantitat de calci
- Greixos
- Proteïnes essencials

La quallada a l'estar coagulada resulta molt més digestiva que la llet líquida, per este motiu és recomanable per a persones que tenen l'estómac delicat

LA MEL: Conté vitamines A (beneficiosa per a pell i teixits), C (acció antioxidant) i D (ens protegix de malalties cardiovasculars), minerals com calci, ferro i fòsfor aporten energia de ràpida absorció, puja les defenses del nostre organisme. És un suavitzant natural per a la gola i alleuja la tos.

RACÓ D'HÀBITS

¡PAPÀ I MAMÀ,
ESTE MÉS TREBALLA AMB MI...!

PARLAR AMB UN TO DE VEU BAIX
DURANT EL DINAR

RINCÓN DE HÁBITOS

¡PAPÁ Y MAMÁ,
ESTE MÉS TRABAJA CONMIGO...!

HABLAR CON TONO BAJO
DURANTE LA COMIDA

