

## Recomanacions de Sopar



### Verdura

Vapor, Saltejada, Forn,  
Bullida, Cremes o Crues

### Pastas

Bullides, Saltejades, Amb cereals o Verdures

### Peix

Blanc, Blau, al Forn o al Vapor

### Carns

Pollastre, Gall d'indi o Conill

### Postres

Làctic, o postres de soja o avena, Fruita

### El peix com aliment

El peix és un aliment tradicional en moltes regions de la terra. En les zones costaneres, o prop dels rius i llacs de captura, es consumia fresc. El peix es considera una font nutricional excel·lent. El seu contingut en proteïnes és prou alt (d'un 15 a un 23%). Els greixos dels peixos són insaturats, amb els avantatges implícits sobre el sistema circulatori.

# Menú de Març

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
Mongeta tendra i patata Hamburgueses de pollastre amb enciam i blat de moro fruita		Macarrons a la bolonyesa Rodó de gall d'indi amb pastanaga iogurt		Llenties estofades amb verdures Bacallà al forn amb patatones i tomàquet fruita		Arròs amb tomàquet Estofat de vedella amb verdures iogurt		Crema de carbassó Truita d' espinacs amb enciam i remolatxa fruita	
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Macarrons amb betxamel de tomàquet Botifarra al forn amb xips iogurt		Sopa de caldo i galets Estofat de gall d'indi amb verdures iogurt		Arròs amb tomàquet Pollastre a la cassola amb enciam i olives fruita		Crema de porros i patates Truita de carbassó amb enciam i tomàquet iogurt		Llenties estofades Lluç a la romana amb enciam i pastanaga fruita	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Macarrons mac and cheese Rodó de carn magra al forn amb salsa amb enciam i olives fruita		Mongeta tendra i patata i Hamburgueses mixtes amb amanida iogurt		Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb all i julivert i enciam i pastanaga ratllada fruita		Cigrons estofats Escalopa de pollastre amb enciam i blat de moro iogurt		Crema de verdures Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet fruita	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Espaguetis amb mantega a les herbes Salsitxes amb patates xips fruita		Crema de pastanaga i carbassa Truita de carbassó amb enciam i àpit iogurt		Mongeta tendra i patata Pollastre al forn amb tomàquet i ceba fruita		Llenties amb carbassó i pastanaga Croquetes de pernil amb enciam i olives flam de vainilla		Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb patates i ceba fruita	

Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles.  
Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i Llicenciat en Ciència i Tecnologia dels Aliments.  
Nº col.legiat 7255

**SALSES I BASES DE LA NOSTRA CUINA:**  
**Bolonyesa:** ceba tomàquet i carn de porc  
**Napolitana:** ceba, pastanaga i tomàquet.  
**Pisto o samfaina:** tomàquet, ceba, albergínia i pebrot

