



alimenta la teva vida solidàriament  
 alimenta tu vida solidàriamente  
 enrich your life by helping others

# JUNY

És molt important que les **fruites i verdures** siguin de temporada i proximitat, així aconseguirem que siguin òptimes a nivell nutricional, més gustoses, a més de ser més fresques, tot ajudant a l'economia local.



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

## Menú Basal Anglesola

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Amanida de lleties	Macarrons amb salsa de xampinyons	Mongetes tendres amb patata	Crema de carbassó i ceba
	Truita espinacs i patata amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Peix fresc amb graellada de verdures	Carbassó relleno amb boloñesa vegetas amb amanida (enciam, olives verdes, col lombarda)	Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i orenga
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Kcal 278 /HdeC 92,19g /P 32,71g /Lip 17,68g /Fibra 19,33g /Sal 0,87g	Kcal 673,03 /HdeC 82,58g /P 37,18g /Lip 21,06g /Fibra 8,15g /Sal 0,66g	Kcal 585,06 /HdeC 75,64g /P 22,46g /Lip 21,3g /Fibra 20,73g /Sal 0,63g	Kcal 642,65 /HdeC 88,73g /P 20,69g /Lip 22,5g /Fibra 10,59g /Sal 1,87g
7	8	9	10	11
Espirals ECO integrals amb salsa napolitana (formatge opcional)	Verdures de temporada amb patata	Crema de pastanaga i patata	Empedrat de cigrons amb verdures	<b>Menú 4è</b> Arròs a la cubana (amb ou dur)
Estofat de lleties amb verdures	Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida (enciam, espàrrec, col llombarda)	Lluç a la marinera amb graellada de verdures	Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga, olives)	Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Cireres
Kcal 646,28 /HdeC 92,62g /P 24,33g /Lip 19,07g /Fibra 20,31g /Sal 1,45g	Kcal 637,61 /HdeC 80,68g /P 30,12g /Lip 21,11g /Fibra 14,42g /Sal 0,88g	Kcal 638,23 /HdeC 78,68g /P 33,71g /Lip 20,94g /Fibra 10,86g /Sal 1,22g	Kcal 658,31 /HdeC 79,55g /P 32,48g /Lip 22,91g /Fibra 16,05g /Sal 0,67g	Kcal 688,24 /HdeC 88,86g /P 33,64g /Lip 21,57g /Fibra 16,02g /Sal 0,82g
14	15	16	17	18
Arròs del Delta rossejat	Amanida de lleties	Vichyssoise	<b>Menú 5è</b> Macarrons amb salsa carbonara (salsa lleugera amb gall din dindi)	Amanida de primavera (patata, blat de moro, tomàquet, olives verdes)
Bacallà a la romana amb amanida (enciam, pastanaga, olives)	Ou dur gratinat amb tomàquet i amanida (enciam, pastanaga, espàrrec)	Porc rostí amb poma i amanida (enciam, olives verdes, cogombre)	Pollastre arrebossat amb graellada de verdures	Mandonguilles vegetals estofades a la jardineria
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Sindria	Fruita de temporada
Kcal 706,39 /HdeC 92,73g /P 31,7g /Lip 22,77g /Fibra 10,7g /Sal 0,89g	Kcal 693,2 /HdeC 91,18g /P 35,77g /Lip 20,16g /Fibra 18,66g /Sal 0,95g	Kcal 584,38 /HdeC 60,64g /P 33,84g /Lip 22,34g /Fibra 11,14g /Sal 1,16g	Kcal 607,89 /HdeC 79,01g /P 24,66g /Lip 24,44g /Fibra 15,62g /Sal 0,76g	Kcal 641,88 /HdeC 89,59g /P 27,44g /Lip 18,54g /Fibra 17,07g /Sal 2,23g
21	22	23	24	25
Crema de pastanaga amb verdures de tempore	Arròs integral amb salsa de tomàquet	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>
Gall dindi saltat amb amanida (enciam, cogombre, olives)	Truita carbassó amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)			
Fruita de temporada	Gelat			
Kcal 596,95 /HdeC 75,98g /P 27,91g /Lip 19,78g /Fibra 14,19g /Sal 1,18g	Kcal 649,05 /HdeC 88,05g /P 24,38g /Lip 21,69g /Fibra 8,65g /Sal 0,82g			

**Verdures estacionals de Cal Tudela i proximitat · Fruita Bio de temporada i proximitat · Lleties ecològiques i proximitat · logurt La Fageda**

cuina justa 100% saludable, fet a mà i solidari  
 Verdures de Km0 i dels nostres propis horts  
 Ingredients de proximitat i Km 0  
 Alimentació Mediterrània i Saludable



# VATIANTS ANGLESO LA SENSE GLUTEN, LACTOSA, OU, LLEGUMS, PEIX I MARISC, BLAT DE MOR, SOJA



	1	2	3	4
	<b>Sense legums:</b> Amanida de patata amb verdures	<b>Sense gluten:</b> Macarrons amb salsa de xampinyons	Variant basal	Variant basal
	<b>Sense ou:</b> Truita patata sense ou amb amanida	<b>Vegetarià, sense peix:</b> seitán al forn amb graellada de verdures	Variant basal	<b>Sense gluten:</b> Pizza sense gluten de tomàquet, formatge, olives negres i orenga <b>Sense lactis:</b> Pizza sense formatge de tomàquet, olives negres i orenga <b>Hipocalòric:</b> pollastre a la planxa amb amanida
7	8	9	10	11
<b>Sense gluten, ou i lactis:</b> Espirals sense gluten amb salsa napolitana	<b>Hipocalòric:</b> Verdures de temporada	<b>Hipocalòric:</b> Crema de pastanaga sense patata	<b>Sense legums:</b> Empedrat de cous cous amb verdures	<b>Hipocalòric:</b> Amanida d'arròs integra
<b>Sense legums:</b> Estofat de verdures amb patata	<b>Vegetarià;</b> hamburguesa vegetal a la planxa amb ceba potxada i amanida	<b>Hipocalòric:</b> Peix fresc a la planxa amb verdures <b>sense peix, vegetarià:</b> Seitán a la planxa amb verdures	<b>Sense ou:</b> Truita de patates sense ou amb amanida <b>Hipocalòric:</b> Truita francesa amb amanida	<b>Sense lactosa:</b> Pollastre al forn amb amanida <b>Vegetarià:</b> Tofu al forn amb amanida
14	15	16	17	18
<b>Hipocalòric:</b> Verduras amb arròs del Delta rossejat	<b>Sense legums:</b> Amanida de verdures mediterraneas	Variant basal	<b>Hipocalòric:</b> Macarrons integrals amb tomàquet	Variant basal
<b>Hipocalòric:</b> Bacallà a la planxa amb amanida <b>Vegetarià:</b> Saltada de verdures amb seitán	<b>Sense ou:</b> Tofu gratinat amb tomàquet i amanida	<b>Vegetarià:</b> Patatas al forn amb bolets i pastanaga	<b>Vegetarià:</b> Croquetes de verdures amb amanida <b>Sense ou i gluten:</b> pollastre arrebossat sense gluten i ou	<b>Sense legums:</b> Mandonguilles de vedella
21	22	23	24	25
Variant basal	Variant basal	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>
<b>Vegetarià:</b> Tofu saltat amb amanida	<b>Sense ou:</b> Truita de verdures sense ou			

logurt: **Sense lactosa:** logurt sense lactosa / **Sense proteïna de la llet:** compota de fruita / **Fruita:** diferent de la restringida  
*En el quadre apareixerà la variant que equival al menú basal, en cas de que no apareix-hi l'alumne menjarà el menú basal (variant basal)*

# Cal potenciar



- El consum de **lactis sense sucres afegits**, principalment en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- El consum d'**aigua** com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. S'ha de beure entre 8 i 10 gots al dia.
- El consum de **verdures i hortalisses** en el 1r plat en forma d'amanides o de verdura cuita o com a guarnició del 2n plat dels diferents àpats.
- La presència de **pa** i altres farinacis (millor si són integrals) en els diferents àpats.
- Cal realitzar un mínim de 60 minuts diaris d'**activitat física** moderada (caminar a bon pas, anar amb bicicleta) o intensa (córrer, saltar a la corda, practicar esports).



# Cal reduir

- Les **begudes refrescants** (coles, llimonades i taronjades), prioritzant el consum d'aigua com a beguda principal i completar aquesta ingesta de líquids amb suc de fruita i de fruita fresca.
- La **brioixeria** i la pastisseria (pastissos, canyes de xocolata, croissants, magdalenes...)
- Les **cremes de xocolata**, mousses i d'altres com a postres habituals dels àpats.
- El consum freqüent de menjar ràpid, **fast food** (frankfurt, pizza, hamburguesa).
- Així com el **sedentarisme** i l'excés d'activitats de pantalla (televisió, ordinador, consoles, etc).



Plats	Ingredients
Amanida de llegums	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet
Amanida de llenties	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet, olives verdes
Amanida de arròs	Pèsols, tomàquet, pernil dolç i blat de moro
Amanida primavera	Enciam, blat de moro, tomàquet, olives, ou i tonyina
Amanida d'estiu	Patata, tomàquet, mongetes verdes
Amanida de cous cous y verdures	Carbassó, tomàquet, panses, julivert, pastanaga, olives verdes
Amanida de pasta	Pastanaga, blat de moro, tonyina i olives.
Arròs tres delícies	Pèsols, pernil dolç i truita.
Amanida xinesa	Brots de soja, pebrot, pastanaga, blat de moro, bolets
Arròs del Delta	Ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, pebre dolç, all, mongeta verda
Arròs amb verdures	Carbassó, pebrot, ceba, tomàquet
Crema de pastanaga	Pastanaga , bròquil, ceba, patata, carbassó.
Crema de carbassa	Carbassa, carbassó, porro i brou de verdures
Verdures de temporada	Mongetes verdes, pastanaga, carbassó,
Empedrat	Pastanaga, tomàquet, i olives negres.
Fideuà del mar	Sofregit, musclos, sípia
Lluç a la marinera	Morralla, ceba, tomàquet, pèsols, musclos i maicena.
Samfaina	Pebrot verd i vermell, ceba, carbassó i tomàquet.
Pastís de verdures	Pebrot, ceba, carbassó, formatge
Salsa de tomàquet	Ceba, tomàquet i pastanaga.
Salsa de llimona	Brou de gall dindi, ceba, llimona
Salsa napolitana	Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot
Vichyssoise	Porro, ceba, patata, brou de verdures.

