



Codine Catering s.l.


GENER 2018

ESCOLA MARINADA

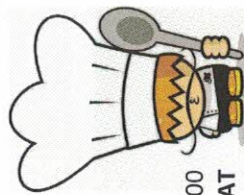
### INFORMACIÓ NUTRICIONAL: LA COLIFLOR

És una verdura d'hivern com la col, les cols de Brussel·les i el broquil. Totes són molt riques en fibra i ajuden a mantenir la flora amb bon estat. Les vitamines més importants que conté són la vitamina C, útil per als refredats, les vitamines del grup B, que contribueixen al funcionament del sistema nerviós i els principis actius. Pel que fa als minerals, destaquen el calci, el magnesi, el ferro, el potassi, que intervé en la transmissió de l'impuls nerviós i en el funcionament de l'activitat muscular, i el sofre, responsable dels processos depurats del fetge. Els seus antioxidants ajuden a eliminar els radicals lliures (partícules nocives), que són la causa dels diferents processos d'envelliment de l'organisme. És anticancerígena juntament amb els alls i les cebes. A més, és essencial per mantenir el sistema immunològic de l'intestí. L'únic efecte indesitjable que es pot patir en consumir-la, són les flatulències. Això ho podem minimitzar amb infusions d'anís verd, menta i camamilla o incloure fonoll o comí quan les bullim. Cal recordar que com menys cuimada fem la coliflor, més contingut de vitamines i minerals tindrà.



|  | DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|--|--|--|---|--|--|
|  <b>8</b><br>Fesols estofats<br>Truita de carbassó amb enciam i ceba<br>logurt i pa | <b>9</b><br>Crema de verdures amb oli d'oliva<br>Botifarra de porc al forn amb tomàquet<br>i xampinyons<br>Fruita del temps i pa | <b>10</b><br>Macarrons a la bonyesa<br>Filet de lluç a la planxa amb enciam i<br>pastanaga<br>Fruita del temps i pa                          | <b>11</b><br>Arròs tres delícies<br>Llom a la planxa amb enciam i olives<br>Fruita del temps i pa                               | <b>12</b><br>Sopa de pistons<br>Pollastre al forn amb el seu suc<br>patates<br>Fruita del temps i pa                           | <b>13</b><br>Sopa de pistons<br>Pollastre al forn amb el seu suc<br>patates<br>Fruita del temps i pa |
| <b>649 Kcal</b> Prot: 28,9 HC: 87,4 Lip: 17,5  | <b>654 Kcal</b> Prot: 33,2 HC: 58,9 Lip: 29,1  | <b>612 Kcal</b> Prot: 34,7 HC: 89,9 Lip: 10,2  | <b>816 Kcal</b> Prot: 33,7 HC: 83,3 Lip: 36,4   | <b>625 Kcal</b> Prot: 28,1 HC: 80,8 Lip: 18,1  |  |
| <b>15</b><br>Verdures al vapor<br>Mandonguilles de pollastre a la<br>jardineria<br>Fruita del temps i pa   | <b>16</b><br>Llenties estofades<br>Llibrets de pernil i formatge amb<br>enciam i cogombre<br>logurt i pa                         | <b>17</b><br>Sopa de meravella<br>Gall dindi amb salsa i xampinyons<br>Fruita del temps i pa   | <b>18</b><br>Arròs amb verdures<br>Truita de patates amb enciam i<br>tomàquet<br>Fruita del temps i pa                          | <b>19</b><br>Llacets a la carbonara amb formatge<br>Rodó de lluç al forn amb enciam i blat<br>de moro<br>Fruita del temps i pa | <b>656 Kcal</b> Prot: 36,2 HC: 54,5 Lip: 29,6  |
| <b>655 Kcal</b> Prot: 36,2 HC: 54,5 Lip: 29,6  | <b>864 Kcal</b> Prot: 37,9 HC: 100,4 Lip: 26,5   | <b>601 Kcal</b> Prot: 27,7 HC: 80,3 Lip: 15,4  | <b>628 Kcal</b> Prot: 38,5 HC: 102,1 Lip: 13,8  | <b>864 Kcal</b> Prot: 40,1 HC: 89,9 Lip: 36,3  |  |
| <b>22</b><br>Sopa de verdures<br>Pit de pollastre a la planxa amb salsa<br>de taronja<br>Fruita del temps i pa   | <b>23</b><br>Cigrons amb arròs<br>Filet de lluç a la planxa amb enciam i<br>olives<br>logurt i pa                                | <b>24</b><br>Pizza de formatge i pernil de gall dindi<br>Salsitxes de porc a la planxa amb<br>tomàquet i xampinyons<br>Fruita del temps i pa | <b>25</b><br>Arròs a la cubana amb tomàquet<br>Llibrets de pernil i formatge amb<br>enciam i pastanaga<br>Fruita del temps i pa | <b>26</b><br>Crema de verdures<br>Canelons gratinats<br>Fruita del temps i pa  |  |
| <b>602 Kcal</b> Prot: 23,9 HC: 63,6 Lip: 14,6  | <b>769 Kcal</b> Prot: 53,9 HC: 71,5 Lip: 22,3  | <b>610 Kcal</b> Prot: 22,2 HC: 55,3 Lip: 30,2  | <b>679 Kcal</b> Prot: 20,1 HC: 100,2 Lip: 20,1  | <b>713 Kcal</b> Prot: 23,1 HC: 86,3 Lip: 27,3  |  |
| <b>29</b><br>Tallarines a la napolitana<br>Hamburguesa vedella amb ceba<br>caramel·litzada<br>Fruita del temps i pa  | <b>30</b><br>Llenties estofades<br>Calamars a la romana amb enciam i<br>blat de moro<br>logurt i pa                              | <b>31</b><br>Patates a la marinera<br>Escalopa de porc a la planxa amb<br>enciam i tomàquet<br>Fruita del temps i pa                         |   |  |  |
| <b>749 Kcal</b> Prot: 37,2 HC: 87,9 Lip: 25,3  | <b>849 Kcal</b> Prot: 44,7 HC: 88,7 Lip: 27,6  | <b>695 Kcal</b> Prot: 29,9 HC: 67,9 Lip: 30,7  |   |  |  |

## ÀPATS CUINATS AL CENTRE



NUTRICIÓ Menú revisat per la nutricionista Laia Navarro Cruz (nº col·legiada CAT000031)

Avd. Can Baró 24 08024 Barcelona Tel:932 192 700  
R.G.S.A: 26-02152-B R.S.I.P.A.C: 26-04481-CAT