

# MENUS RIUS I TAULET MES DE MARÇ 2012

| Setmana del 01 al 02                                                                                                                   | Setmana del 5 al 9                                                                                                                    | Setmana del 12 al 16                                                                                                             | Setmana del 19 al 23                                                                                                                        | Setmana del 26 al 30                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dilluns                                                                                                                                | Dilluns                                                                                                                               | Dilluns                                                                                                                          | Dilluns                                                                                                                                     | Dilluns                                                                                                                                 |
|                                                     | Macarrons a la carbonara<br>Salsitxes amb salsa de tomàquet iogurt<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 763 29grs. 32grs. 92grs              | Puré de verdures del temps<br>Canelons de carn gratinats amb beixamel iogurt<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 722 28grs 37grs 80grs | Brou amb pasta<br>Mandonguilles de vedella amb patates guisades iogurt<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 710 26 grs. 28grs 91grs                | Raviolis de carn<br>Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro iogurt de granja<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 746 27grs. 30grs. 90grs |
| La fruita d'aquest mes serà : plàtan, peres, maduixes, pomes, taronges o mandarines.                                                   | Ensaladilla russa<br>Pollastre al forn amb Carbassó arrebossat fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C. 719 28grs. 28grs. 86grs          | Espaguetis napolitana<br>Estofat de vedella jardinera fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 743 31grs. 24grs. 90grs.              | Crema de col-i-flor a l'ametlla<br>Botifarra de pagès al forn amb arròs llarg fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 721 26 grs. 21grs. 98grs | Bledes amb patates<br>Pollastre al romaní amb tomàquet fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 693 25grs. 29grs . 88grs                    |
| <b>Menús revisats per CESNUT</b><br>Consultoria Nutricional                                                                            | Llenties estofades<br>Truita de verdures amb enciam i pastanaga fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 726 22grs 36grs 94grs            | Mongetes amb patates<br>Escalopa de porc amb arròs llarg fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 722 26grs. 25grs. 95grs            | Arròs milanesa<br>Filet de lluc al forn amb enciam i tomàquet fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 713 21grs. 40grs. 90grs.                 | Mongetes blanques amb patata<br>Escalopa de porc amb enciam i tomàquet fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 715 25grs. 32grs. 89grs.    |
| Dijous                                                                                                                                 | Dijous                                                                                                                                | Dijous                                                                                                                           | Dijous                                                                                                                                      | Dijous                                                                                                                                  |
| Brou amb galets<br>Rodo de gall d'indi rostit amb patates<br>macedònia de fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 708 26grs. 27grs. 90grs | Arròs paella<br>Varettes de lluc amb enciam i blat de moro macedònia de fruites<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 740 26grs. 35grs. 90grs | Arròs blanc amb tomàquet<br>Filet de bacallà planxa amb amanida fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 706 27grs. 33grs. 81grs     | Macarrons amb tonyina<br>Truita de patata i ceba amb enciam fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 773 20grs 39grs 85grs                      | Arròs blanc amb tomàquet<br>Filet de bruixa amb Carbassó arrebossat fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 693 25grs. 26grs. 90grs        |
| Divendres                                                                                                                              | Divendres                                                                                                                             | Divendres                                                                                                                        | Divendres                                                                                                                                   | Divendres                                                                                                                               |
| Mongetes pintes amb patates<br>Filet de lluc amb enciam fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 709 26grs. 36grs. 82grs                   | Brou amb galets<br>Hamburguesa vedella planxa amb patates fregides fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 731 26grs. 27grs. 95grs       | Cigrons amb patata<br>Truita francesa amb pernil dolç amb enciam fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 728 27grs. 26grs. 94grs    | Llenties estofades<br>croquetes d'au amb pastanaga fruita<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 726 22grs 36grs 94grs                               | Brou de verdures amb pasta<br>Rodo de vedella Rostit al forn amb patates làctic<br>Cal Greixos Proteïnes. H.C 710 25grs. 30grs. 91grs   |

## Les mermelades un aliment molt antic

La mermelada és una aliment que es consumeix des de fa molts anys. Segons un antic llibre de cuina romana, els grecs ja feien mermelada de codony amb mel. Com sabeu hi ha molts tipus de mermelada i se'n poden fer de molt creatives: de taronja i pinya, de maduixes i vainilla, de tomàquet i taronja, de poma i kiwi, etc. Al ser un aliment molt dolç és molt calòric, i cal consumir-ne en moderació. Es millor menjar-ne al matí que al vespre, així tenim tot el dia per cremar l'aport extra de calories que conté.

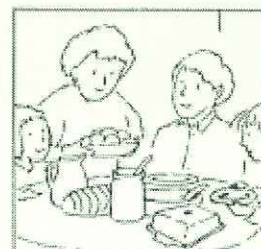
**Us proposem un joc: endreça les imatges que tens a sota i podràs fer una mermelada de la fruita que més t'agradi.**



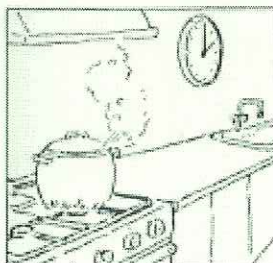
Afegir 700 gr. de sucre.



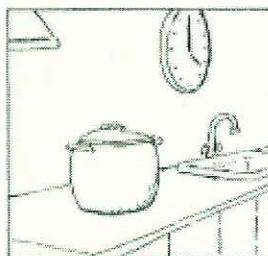
Collir la fruita.



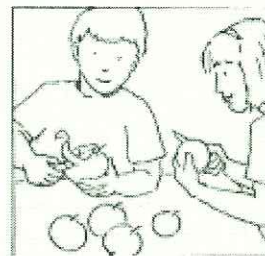
Consumir la mermelada en l'esmorzar.



Coure la fruita pelada, tallada i neta amb el sucre durant 15 minuts.



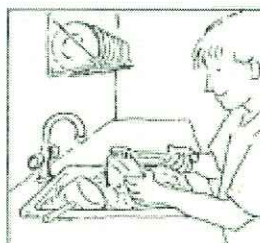
Deixar refredar.



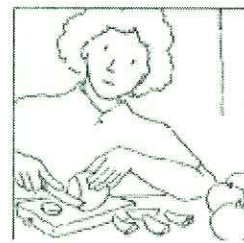
Pelar la fruita



Envasar la mermelada freda en pots esterilitzats.



Netejar totes les eines que hem utilitzat per fer la mermelada.



Tallar la fruita fins tenir 1 kg de fruita neta.