

PROGRAMACIÓ DE MENÚS CORRESPONENT AL MES DE GENER DE 2012

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9	10	11	12	13
Brou d'au i verdures amb pasta Croquetes de pernil enciam, tomàquet, pastanaga ratllada olives fruita almívar	Llenties amb sofregit de pebrot i ceba Hamburguesa al forn amb salsa de tomàquet fruita	Crema de pastanaga Pollastre al fungi "al forn amb xampinyons" iogurt	Fideus a la cassola Truita de Carabassó tomàquet, cogombre i blat de moro fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç amb salsa verda al forn fruita
16	17	18	19	20
Espirals amb salsa de tomàquet Salsitxes al forn amb ceba i pebrots fruita	Arròs Xines "Pèsols, truita, pernil dolç" Pollastre a la planxa enciam, tomàquet, llombarda, olives fruita	Mongetes estofats amb patates i pastanaga Croquetes de bacallà enciam, blat de moro, tomàquet, olives iogurt	Pèsol amb pernil Lasanya de carn gratinada fruita	<u>DIA DE LA VERDURA</u> Coliflor amb beixamel i formatge gratinat Tall de vedella rostit amb bolets fruita
23	24	25	26	27
Sopa de brou amb pistons Mandonguilles a la jardineria (pastanaga, mongeta verda, pèsols) fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patates enciam, cogombre, llombarda, olives fruita	Llenties casolanes amb pastanaga i patates Anelles de calamar planxa amb all i julivert iogurt	Mongeta verda rodona amb patates Tall rodo de vedella al forn amb xampinyons fruita	Macarrons carbonara Nugeets de pollastre enciam, pastanaga ratllada, olives fruita
30	31			
Crema d'espinacs Daus de vedella rostida amb patates fruita	Espaguetis amb bolonyesa Tall de rosada arrebossada enciam, blat de moro, tomàquet, olives fruita			

Els cítrics, fruits d'hivern:

com les taronges i les mandarines són les fruites d'hivern per excel·lència. De la mateixa família són les aranges o *taronges, les llimones i les llimes, si ben el consum d'aquests últims queda relegat a receptes concretes o moments determinats. Els cítrics són una font destacable de flavonoides (*naringenina, *hesperidina o *limoneno), vitamina C i *folatos, nutrients que en conjunt preserven la salut cardiovascular a través de diferents mecanismes biològics d'acció. A més, de manera indirecta, el consum d'un cítric al dia accelera la recuperació en cas d'anèmia *ferropènica. Amb la ingesta d'una taronja mitjana o tres mandarines al dia es cobreixen els requeriments diaris de vitamina C, que participa en la salut del col·làgen i les articulacions, en les reaccions d'oxidació i en el sistema de defenses