

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
SOPA AMB FIDEUS	CIGRONS AMB VERDURES	ARRÒS AMB TOMÀQUET	ESPAGUETIS AMB VERDURES	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA I OLI D'OLIVA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL ENCIAM I TOMÀQUET	COUS COUS AMB VERDURES	OUS FARCITS	BACALLÀ AL FORN	POLLASTRE AL FORN
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	ENCIAM I OLIVES	ENCIAM I PASTANAGA	AMB CEBA I POMA
		FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL LA FAGEDA	FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<b>Festiu</b>	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA I OLI D'OLIVA	ARRÒS TRES DELÍCIES	CREMA DE CARBASSA
	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE ROSTIT	PREIX FRESC DE LA LLOTJA	BOTIFARRA AL FORN
	ENCIAM I LLAVORS DE GIRASOL	ENCIAM I PASTANAGA	FRUITA DEL TEMPS	PATATES AL CALIU
	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL LA FAGEDA		FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
ARRÒS AMB VERDURES	CREMA DE PASTANAGA	TOMÀQUET AMANIT	PATATES ESTOFADES	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA I OLI D'OLIVA
TRUITA DE CEBA I PATATA	FRICANDÓ DE VEDELLA	FIDEUS A LA CASSOLA AMB CIGRONS I VERDURES	LLUÇ AL FORN	POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET	ENCIAM I LLAVORS DE GIRASOL	FRUITA DEL TEMPS	ENCIAM I LLAVORS DE GIRASOL	ENCIAM I API
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL LA FAGEDA	FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
MACARRONS GRATINATS	CREMA DE COLIFLOR	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA I OLI D'OLIVA	ESCUDELLA COMPLETA SOPA AMB FIDEUS	LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE	ARRÒS A LA CASSOLA AMB SÍPIA	POLLASTRE ROSTIT	PILOTA, CIGRONS I VERDURES	PEIX FRESC DE LA LLOTJA
ENCIAM I PASTANAGA	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL LA FAGEDA	ENCIAM I OLIVES	ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS			FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

RECOMANACIÓ DEL MES	RECEPTA DEL MES	MENÚS	PRODUCTES	CONTACTE
---------------------	-----------------	-------	-----------	----------



**Boniato**

El moniato és una hortalissa rica en hidrats de carboni complexos i sucres. Per això, el seu contingut calòric és mitjà (100 kcal per cada 100 g) i té un sabor dolç molt marcat. No té greixos però sí gairebé un 2% de proteïna. D'aquesta proteïna convé destacar que és rica en un tipus d'aminoàcid essencial (la metionina), que no és habitual en els productes vegetals i, per tant, pot ser interessant per a les persones vegetarianes. Normalment se sol comparar el moniato amb la patata perquè tots dos són tubercles i admeten formes de cocció semblants, però cal destacar que el moniato és superior en contingut nutritiu que la patata en relació amb les vitamines A, E, C i l'àcid fòlic.



**Paté de moniato i xocolata**

**Ingredients:**  
1 moniato, 1 cullerada de ratlladura de taronja, 1 cullerada de ratlladura de cúrcuma fresca, 50 grams de xocolata negra al 70%, Canyella molta al gust

**Preparació:**  
Coeu el moniato sencer i sense pelar fins que estigui tendre. Un cop cuit, deixeu refredar i poseu a la nevera durant 24 hores. Peleu el moniato i feu-ne puré. Piqueu la xocolata i foneu al bany maria. Afegiu la ratlladura de taronja, la canyella i la cúrcuma. Barregeu-ho bé i passeu-ho per un colador fi per retenir les pells. Aboqueu la xocolata sobre el moniato i barregeu-ho de manera que quedin vetes; no cal barrejar per unir-ho tot. Guardeu el paté en un pot de vidre i poseu-hi les nous per sobre.



**Aliments consumits al dinar**

Pasta, arròs, llegum i patata forn

Verdures patata.

Carn

Peix d'indi

Ou d'indi

Fruita (iogurt)

Làctic (iogurt)



**Recomanacions pel sopar**

Verdura (vapor, saltejada, bullides, cremes o crues).

Pasta, arròs, cereals o

Peix blanc, blau o ou.

Carn blanca (pollastre, gall o conill) o ou.

Carn blanca (pollastre, gall o conill), peix blanc o blau.

Làctic o postre vegetal d'arròs o avena)

Fruita o postre vegetal d'arròs o avena)



**EumaServeis Escolars**

T Maria: 609 448 638  
@: eumaserveis@hotmail.com  
www. eumaserveis.es  
C/Moli de la Torre, 171  
08915 Badalona

**Menú revisat per Gabor Smit, Dietista ADITEC :0009**

Aquests menús podran ésser modificats, per celebracions i quan per circumstàncies alienes al Servei de Menjador, no sigui possible servir els programats.

**Menú sense proteïna animal.**

