

GENER 2014

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
		Arròs a la cubana Mandonguilles amb samfaina Fruita del temps	Llenties amb verdures i pernil Trita a la paisana Enciam i olives Fruita del temps	Crema de carbassó Fideus a la cassola Fruita del temps
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Fideuà de peix Filet de lluç al forn amb verdures Fruita del temps	Crema de pastanaga Trita de patates i ceba Enciam i tomàquet Fruita del temps	Amanida russa Hamburguesa de vedella amb ceba confitada logurt artesà natural	Macarrons amb bolonyesa de salmó Mandonguilles vegetals Enciam i olives Fruita del temps	Pèsols estofats amb verdures Escalopa de pollastre Enciam i blat de moro Fruita del temps
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Crema de porro i patata Pollastre a la llimona Enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	Espaguetis carbonara Milanesa vegetal Enciam i tomàquet logurt artesà natural	Arròs tres delícies(pernil, truita i tomàquet) Cua de rap amb suquet Fruita del temps	Sopa de peix amb pasta Botifarra Enciam i olives Fruita del temps	Cigrons saltats amb pernil Trita de carbassó i patata Enciam i blat de moro Fruita del temps
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Puré de patata gratinat amb formatge Filet de bacallà amb salsa de tomàquet logurt artesà natural	Llenties amb arròs Trita d'espínacs Enciam i blat de moro Fruita del temps	Macarrons amb bolonyesa vegetal Cuixes de pollastre a l'allet amb carbassó al forn Fruita del temps	Paella de verdures Rodó de gall d'indi al forn Fruita del temps	Sopa de pollastre amb pasta Carn magra de porc Enciam i tomàquet Fruita del temps

- Als intolerants o al·lèrgics se'ls hi adaptaran els menús segons l'informe mèdic.
- La fruita del temps variarà segons la disponibilitat del mercat i la temporada.
- El nou telèfon d'atenció a les famílies és el 617670919. El nou correu electrònic és: cuines@gedi.org i la nova web per la consulta del saldo és www.frescoop.coop
- També disposem de twitter pels menjadors que és: @frescoop_sccl





TORNEM A POSAR ORDRE A LA NOSTRA ALIMENTACIÓ!

Hola a tots i totes una altra vegada!

Ja tornem a ser a aquí després d'unes festes plenes de trobades al voltant d'una taula. Segurament aquests dies heu menjat de tot i més, especialment molts aliments dolços i ara, toca posar-nos altra vegada a lloc!

Desitgem que hagueu passat uns dies esplèndids i que us torneu a posar les piles per afrontar el dia a dia amb molt d'èxit.

L'ESTRELLA DEL MES... NOUS PRODUCTES ALS NOSTRES MENÚS!

Us heu fixat que els menús contenen menys proteïna animal? No us heu de preocupar perquè en un dels àpats, el vostre fill no consumeixi un aliment proteïc animal, segons les estadístiques extretes d'Estudis Nutricionals infantils a Espanya comparades amb els objectius nutricionals i ingestes dietètiques de referència de la OMS i la EFSA, s'ha concluït que els nens Espanyols consumeixen un excés de proteïnes així com de greixos (principalment saturats i colesterol) que provenen generalment de les carns i derivats grassos.

Recordeu que podem reduir aquest excés de proteïnes i greixos animals, aportant a la nostra alimentació aliments d'origen vegetal. Si combinem una llegum i un cereal per exemple, aconseguim una proteïna d'origen vegetal completa com qualsevol altra d'origen animal i amb l'avantatge que no conté greixos saturats! Actualment podem trobar productes formulats que ens ofereixen aquestes combinacions. Si observeu el menú, veureu que tenim aquests productes nous marcats amb negreta!





AQUESTS SÓN ELS NOSTRES PRODUCTORS:



Làctics Masachs

