

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><u>06/02/12</u></p> <p>Pizza 4 formatges</p> <p>Escalopa d'au arrebossada amb patates</p> <p>Pa i postres</p>	<p><u>07/02/12</u></p> <p>Macarrons Napolitana (salsa tomàquet i formatge)</p> <p>Llom de porc a la planxa amb pastanaga baby saltada</p> <p>Pa i postres</p>			
<p><u>13/02/12</u></p> <p>Minestra de verdures (mongeta tendra, pastanaga i</p> <p>Escalopa d'au amb tomàquet al forn</p> <p>Pa i postres</p>	<p><u>14/02/12</u></p> <p>Macarrons carbonara (nata i bacó)</p> <p>Llom porc a la graella amb enciam, cogombre i olives</p> <p>Pa i postres</p>			
<p><u>20/02/12</u></p> <p>Arròs a la cubana (salsa de tomàquet i ou dur)</p> <p>Bastonets de lluç amb enciam, pastanaga i cogombre</p> <p>Pa i postres</p>	<p><u>21/02/12</u></p> <p>Canelons Rossini amb beixamel</p> <p>Carne magre de porc al forn amb enciam, blat de moro i</p> <p>Pa i postres</p>			
<p><u>27/02/12</u></p> <p>Espaguetis amb tomàquet i formatge rallat</p> <p>Hamburguesa de vedella a la graella amb patates fregides</p> <p>Pa i postres</p>	<p><u>28/02/12</u></p> <p>Mongeta tendra i patata bullida</p> <p>Pernilets de pollastre amb samfaina</p> <p>Pa i postres</p>			

**L'ALIMENTACIÓ I LA GRIP**

L'alimentació juga un paper destacat en el funcionament del sistema immunitari, clau per a evitar o superar processos gripals. La funció del sistema immunològic, encarregat de protegir-nos enfront de les infeccions, pot estimular-se mitjançant una correcta alimentació. Per exemple la vitamina C, present en els cítrics i les verdures, és un dels nutrients capaç de potenciar la seva activitat

Existeixen altres nutrients, la deficiència dels quals augmenta el risc de contraure infeccions. Alguns d'aquests nutrients són el seleni (es troba al formatge curat, els llegums, l'ou i els fruits secs).

Convé tenir en compte que una vegada ja s'ha contret la grip, l'alimentació segueix jugant un paper important per tal de minimitzar els seus efectes. Els líquids tenen una funció essencial, ja que en cas de febre eviten la deshidratació i la sequedat de les mucoses a més d'ajudar a eliminar toxines presents en l'organisme. I els cítrics ens ajudaran a reforçar el nostre sistema immunitari que ha quedat debilitat.

Es recomana tenir una alimentació variada i consumir com a mínim un cítric al dia, fet que ens pot ajudar a prevenir gripes o refredats, molt comuns en aquestes dates.

Sonia Manzanedo  
Nutricionista 38840843  
Menus@alifres.com



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<u>01/02/12</u> Assortit de patés amb torrades  Graella de carn amb patata asada Pa i postres	<u>02/02/12</u> Paella de peix  Trita de patates  Pa i postres	<u>03/02/12</u> Trinxat de la cerdanya  Llenguado arrebossat amb carbassó Pa i postres
<u>06/02/12</u> Trinxat de la cerdanya  Llom al pebre amb arròs  Pa i postres	<u>07/02/12</u> Sopa de peix amb pasta  lluç a la marinera  Pa i postres	<u>08/02/12</u> Tastet de mar  Pollastre a la taronja amb xampinyons Pa i postres	<u>09/02/12</u> Paella mixta  Llenguado orlí amb amanida de l'hort Pa i postres	<u>10/02/12</u> Espinacs a la catalana  Vedella graella amb bolets  Pa i postres
<u>13/02/12</u> Remenat de alls i gambes  Bistec de vedella roquefort amb patata Pa i postres	<u>14/02/12</u> Carbassó amb farcit vegetal  Lluç a la graella amb verdureta  Pa i postres	<u>15/02/12</u> Crema de marisc  Pollastre amb peres  Pa i postres	<u>16/02/12</u> Lasanya  Trita de carbassó amb enciam, olives i moresc Pa i postres	<u>17/02/12</u> Xatonada amb romesco  Nero al forn amb salsa marinera amb musclos Pa i postres
<u>20/02/12</u> Coliflor gratinada  Rodó de vedella al forn amb bolets Pa i postres	<u>21/02/12</u> Fideuà amb all i oli  Llenguado a la meuniere  Pa i postres	<u>22/02/12</u> Amanida de fruites amb mel  Llom en salsa de maduixa amb arròs Pa i postres	<u>23/02/12</u> Alberginies farcides de verdures Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons Pa i postres	<u>24/02/12</u> Graella de verdures amb romesco Bacallà gratinat  Pa i postres
<u>27/02/12</u> Sopa de peix amb pasta  Lluç a l'atmetlla  Pa i postres	<u>28/02/12</u> Puding de bolets  Rotllet de pernil cuit i formatge fresc amb albergínia Pa i postres	<u>29/02/12</u> Remenat d'ou amb espàrrecs  Ànec taronja  Pa i postres		

**L'ALIMENTACIÓ I LA GRIP**

L'alimentació juga un paper destacat en el funcionament del sistema immunitari, clau per a evitar o superar processos gripals. La funció del sistema immunològic, encarregat de protegir-nos enfront de les infeccions, pot estimular-se mitjançant una correcta alimentació. Per exemple la vitamina C, present en el cítrics i les verdures, és un dels nutrients capaç de potenciar la seva activitat

Existeixen altres nutrients, la deficiència dels quals augmenta el risc de contraure infeccions. Alguns d'aquests nutrients són el seleni (es troba al formatge curat, els llegums, l'ou i els fruits secs).

Convé tenir en compte que una vegada ja s'ha contret la grip, l'alimentació segueix jugant un paper important per tal de minimitzar els seus efectes. Els líquids tenen una funció essencial, ja que en cas de febre eviten la deshidratació i la sequedat de les mucoses a més d'ajudar a eliminar toxines presents en l'organisme. I els cítrics ens ajudaran a reforçar el nostre sistema immunitari que ha quedat debilitat.

Es recomana tenir una alimentació variada i consumir com a mínim un cítric al dia, fet que ens pot ajudar a prevenir gripes o refredats, molt comuns en aquestes dates.

Sonia Manzanedo  
Nutricionista 38840843  
Menus@alifres.com



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<u>01/02/12</u> Ensaladilla bullida (patata, mongeta, pèsol i pastanaga) Llom a la graella amb tomàquet al forn Pa i Fruita de temps	<u>02/02/12</u> Crema de verdures mixta (carbassó, carbassa i patata) Truita francesa amb enciam, moresc i olives Pa i Fruita de temps	<u>03/02/12</u> Cols de bruseles amb patata  Filet de rosada amb enciam, moresc i pastanaga Pa i Fruita de temps
<u>06/02/12</u> Mongeta tendra amb patates bullides Magra de porc a la planxa amb enciam, pastanaga i Pa i Fruita de temps	<u>07/02/12</u> Col amb patata bullida  Lluç a la graella amb enciam, blat i cogombre Pa i Fruita de temps	<u>08/02/12</u> Ensaladilla bullida (patata, mongeta, pèsol i pastanaga) Truita a la francesa amb enciam, soja i moresc Pa i Fruita de temps	<u>09/02/12</u> Coliflor i patates bullides  Hamburguesa de vedella amb pèsols i pastanaga Pa i iogurt natural	<u>10/02/12</u> Espinacs con patatas  Contracuixa amb xampinyons Pa i Fruita de temps
<u>13/02/12</u> Minestra de verdures (mongeta tendra, pastanaga i Truita francesa amb enciam, pastanaga i cogombre Pa i Flam	<u>14/02/12</u> Crema de carbassa  Vedella a la graella amb pastanaga Pa i Fruita de temps	<u>15/02/12</u> Bròquil i patates bullides  Contracuix a la graella amb enciam, soja i olives Pa i Fruita de temps	<u>16/02/12</u> Espinacs con patatas  Magra de porc a la graella amb carbassó Pa i Fruita de temps	<u>17/02/12</u> Mongeta tendra amb patates bullides Filet de gall parrilla amb enciam, tomàquet i moresc Pa i Fruita de temps
<u>20/02/12</u> Coliflor i patates bullides  Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam, Pa i Fruita de temps	<u>21/02/12</u> Ensaladilla bullida (patata, mongeta, pèsol i pastanaga) Llom a la graella amb enciam, olives i pastanaga Pa i iogurt natural	<u>22/02/12</u> Mongeta tendra amb patates bullides Llenguado a la graella amb ceba i carbassó Pa i Fruita de temps	<u>23/02/12</u> Crema de verdures (patata, carbassó, pastanaga, porro) Truita francesa amb tomàquet al forn Pa i Fruita de temps	<u>24/02/12</u> Cols de brussel·les saltejades amb ceba Pollastre a la graella amb enciam, olives i soja Pa i Fruita de temps
<u>27/02/12</u> Mongeta tendra amb patates bullides Magra a la graella amb enciam, cogombre i soja Pa i Fruita de temps	<u>28/02/12</u> Col amb patata bullida  Pollastre a la graella amb verdures Pa i Fruita de temps	<u>29/02/12</u> Ensaladilla bullida (patata, mongeta, pèsol i pastanaga) Filet de lluç a la graella amb enciam olives i moresc Pa i Fruita de temps		

**L'ALIMENTACIÓ I LA GRIP**

L'alimentació juga un paper destacat en el funcionament del sistema immunitari, clau per a evitar o superar processos gripals. La funció del sistema immunològic, encarregat de protegir-nos enfront de les infeccions, pot estimular-se mitjançant una correcta alimentació. Per exemple la vitamina C, present en el cítrics i les verdures, és un dels nutrients capaç de potenciar la seva activitat

Existeixen altres nutrients, la deficiència dels quals augmenta el risc de contraure infeccions. Alguns d'aquests nutrients són el seleni (es troba al formatge curat, els llegums, l'ou i els fruits secs).

Convé tenir en compte que una vegada ja s'ha contret la grip, l'alimentació segueix jugant un paper important per tal de minimitzar els seus efectes. Els líquids tenen una funció essencial, ja que en cas de febre eviten la deshidratació i la sequedat de les mucoses a més d'ajudar a eliminar toxines presents en l'organisme. I els cítrics ens ajudaran a reforçar el nostre sistema immunitari que ha quedat debilitat.

Es recomana tenir una alimentació variada i consumir com a mínim un cítric al dia, fet que ens pot ajudar a prevenir gripes o refredats, molt comuns en aquestes dates.

Sonia Manzanedo  
Nutricionista 38840843  
Menus@alifres.com

