

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<u>02/01/12</u> *** FESTA ***	<u>03/01/12</u> *** FESTA ***	<u>04/01/12</u> *** FESTA ***	<u>05/01/12</u> *** FESTA ***	<u>06/01/12</u> *** FESTA ***
<u>09/01/12</u> Lasanya bolonyesa Rotllet de primavera amb amanida Pa i postres	<u>10/01/12</u> Amanida alemanya Pollastre "grillé" a la mostaza Pa i postres	<u>11/01/12</u> Panatxé de verdures (bledes, pastanaga i coliflor) Medallons de llom al rocafor amb xampinyons Pa i postres	<u>12/01/12</u> Fideuà Botifarra de bolets amb patates Pa i postres	<u>13/01/12</u> Crema de carbassa Braons rostits amb verdura Pa i postres
<u>16/01/12</u> Espinacs a la catalana Salmó a la graella amb albergínies Pa i postres	<u>17/01/12</u> Tastet de mar Fricandó de vedella amb xampinyons Pa i postres	<u>18/01/12</u> Remenat d.ou lluç a la marinera Pa i postres	<u>19/01/12</u> Crema de marisc Pollastre a la llimona amb tomàquet grillé Pa i postres	<u>20/01/12</u> Pasta amb verdures (xampinyons i ceba) Truita de patata i ceba amb llesca de formatge Pa i postres
<u>23/01/12</u> Crema de carbassa Pollastre a la graella amb patata Pa i postres	<u>24/01/12</u> Coliflor a la brasa Rodó de vedella al forn amb bolets Pa i postres	<u>25/01/12</u> Albergínies farcides de verdures Lluç a la graella amb pebrots Pa i postres	<u>26/01/12</u> Fideuà amb all i oli Truita de carbassó amb amanida Pa i postres	<u>27/01/12</u> Pèsols a la catalana Butifarra d'escalivada amb tomàquet gratinat Pa i postres
<u>30/01/12</u> Coliflor amb patata gratinada amb formatge Mandonguilles de vedella guisades amb sepionet i 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 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.

Agnès Plantalech
Nº 77912163P

Sonia Manzanedo
Nº 38840843F



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<u>02/01/12</u> *** FESTA ***	<u>03/01/12</u> *** FESTA ***	<u>04/01/12</u> *** FESTA ***	<u>05/01/12</u> *** FESTA ***	<u>06/01/12</u> *** FESTA ***
<u>09/01/12</u> Bledes amb patates bullides Truita francesa amb enciam, pastanaga i soja Pa i Fruita de temps	<u>10/01/12</u> Ensaladilla russa bullida (patata, mongeta, pèsol i Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam, tomàquet Pa i iogurt natural	<u>11/01/12</u> Col-i-flor i patates bullides Llom de porc al forn amb pastanaga baby Pa i Fruita de temps	<u>12/01/12</u> Crema de carbassó Filete de rosada a la planxa amb enciam,soia i blat de Pa i Fruita de temps	<u>13/01/12</u> Mongeta tendra amb patates bullides Contraçuixa de pollastre amb berenjena a la graella Pa i Fruita de temps
<u>16/01/12</u> Espinacs con patatas Llom a la graella amb enciam, olives i pastanaga Pa i Fruita de temps	<u>17/01/12</u> Mongeta tendra i patata bullida Hamburguesa de vedella a la graella amb pastanaga Pa i Fruita de temps	<u>18/01/12</u> Bròquil i patates bullides Liuç a la planxa amb enciam, soia i blat de moro Pa i Fruita de temps	<u>19/01/12</u> Panache de verdures (mongeta, pastanaga, Contraçuixa de pollastre a la graella amb verduretes Pa i Flam	<u>20/01/12</u> Bledes saltejades amb ceba Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i cogombre Pa i Fruita de temps
<u>23/01/12</u> Minestra de verdures (mongeta tendra, pastanaga i Llenguado a la graella amb enciam, cogombre i tomaquet Pa i iogurt natural	<u>24/01/12</u> Col-i-flor i patates bullides Rodó de vedella a la graella amb xampinyons Pa i Fruita de temps	<u>25/01/12</u> Crema de pastanaga amb rostes Pollastre a la graella amb alberginia Pa i Fruita de temps	<u>26/01/12</u> Mongeta tendra amb patates bullides Truita francesa amb tomàquet al forn Pa i Fruita de temps	<u>27/01/12</u> Espinacs con patatas Salsitxes d'au a la planxa amb enciam, tomàquet i olives Pa i Fruita de temps
<u>30/01/12</u> Bròquil i patates bullides Pernil a la graella amb enciam,soia i moresc Pa i Fruita de temps				

L'ALIMENTACIÓ I EL NADAL

Les festes de nadal tenen moltes connotacions: religioses, socials, familiars i solen anar associades a celebracions amb àpats contundents. Aquests solen estar formats per una gran quantitat d'aliments i guarnicions i per l'ingesta de productes típics nadalencs com són el torrons, les neules, els massapans o el polvorons. Per poder gaudir de l'oferta gastronòmica d'aquest dies sense abusar-ne i amb un cert equilibri, cal tenir en compte:

- Cal evitar aperitius massa abundants. Recordeu que l'aperitiu ha de ser l'inici d'un àpat i no un àpat en si mateix.
- Procureu fer combinacions de menús que es complementin entre el primer i segon plat: primers plats suaus amb segons més consistents, o bé primers plats forts amb segons més lleugers.
- Prioritzeu les postres a base de fruita fresca: pinya natural, raïm, macedònies, etc...
- Els torrons i els massapans estan fets de sucre i ametlles al 50%. Són molt calòrics.
- Procureu no fer sobretaulies massa llargues i, en tot cas programeu passejades després de les menjades fortes.
- No anar a dormir just després de sopar. S'aconsella deixar un parell d'hores intermèdies per tal d'afavorir la digestió

Bon profit i Bon Nadal

Agnès Plantalech
Nº 77912163P

Sonia Manzanedo
Nº 38840843F



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<u>02/01/12</u> *** FESTA ***	<u>03/01/12</u> *** FESTA ***			
<u>09/01/12</u> Minestra de verdures (mongeta tendra, pastanaga i Escalopa d'au amb tomàquet al forn Pa i postres	<u>10/01/12</u> Macarrons carbonara (nata i bacó) Llom porc a la graella amb enciam, cogombre i olives Pa i postres			
<u>16/01/12</u> Arròs a la cubana (salsa de tomàquet i ou dur) Bastonets de lluç amb enciam, pastanaga i cogombre Pa i postres	<u>17/01/12</u> Canelons Rossini amb beixamel Carro magre de porc al forn amb enciam, blat de moro i Pa i postres			
<u>23/01/12</u> Espaguetis amb tomàquet i formatge rallat Hamburguesa de vedella a la graella amb patates fregides Pa i postres	<u>24/01/12</u> Mongeta tendra i patata bullida Perrillots de pollastre amb samfaina Pa i postres			
<u>30/01/12</u> Sopa d'au amb fideus Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives 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 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 contractat 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.

Agnès Plantalech
Nº 77912163P

Sonia Manzanedo
Nº 38840843F

