

LA PORCIÚNCULA - MENÚ MARÇ 2019

 C. Salvà		A TOTES LES MENJADES HI HAURÀ PA I AIGUA			<u>SABÍEU QUE....?</u> (veure a l'altra pàgina) ELS MILLORS ALIMENTS PEL CERVELL		DIVENDRES, 1
							FESTA DIA DE LES ILLES BALEARS
		DILLUNS, 4	DIMARTS, 5	DIMECRES, 6	DIJOUS, 7	DIVENDRES, 8	
DINAR	FESTA		ESPAGUETTIS NAPOLITANA PITRERES DE POLLASTRE PLANXA AMB PASTANAGÓ I TOMÀTIGA AMANIDA VARIADA FRUITA I IOGUR	ARRÒS TRES DELÍCIES TRUITA DE PATATES AMANIDA VARIADA FRUITA I NATILLES	MONGETES CUINATS LLOM ADOBAT AMB VERDURES TORRADES AMANIDA MIXTA FRUITA I IOGURT	SOPA DE PINYONET LLUÇ A LA ROMANA AMB PATATES AL FORN AMANIDA DE LLETUGA I FORMATGE FRUITA	
SOPAR			BRÒCOLI SALTEJAT AMB CUIXOT FILETS DE LUBINA EN PAPILLOTE AMB XAMPINYONS I SÈSAM FLAM	CREMA DE VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE FARCIDES DE PERNIL I PINYA AMANIDA DE FRUITES	LASAGNA DE VERDURES I PEIX FRUITA	AMANIDA VERDA PIZZA AL GUST FRUITA	
		DILLUNS, 11	DIMARTS, 12	DIMECRES, 13	DIJOUS, 14	DIVENDRES, 15	
DINAR		MACARRONS BOLOGNESA TIRES DE CALAMAR ARREBOSSADES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA I IOGUR	SOPA MINISTRONE ROAST BEEF DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES FREGIDES AMANIDA MIXTA FRUITA I IOGUR	LLENTIES CUINADES PIZZA DE PERNIL AMANIDA VARIADA FRUITA CÍTRICA	ARRÒS BRUT NUGGETS CASOLANS DE POLLASTRE AMB SAMFAINA AMANIDA DE LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA	HÈLIXS AL PESTO ABADEIG AL FORN AMB VERDURES AMANIDA DE LLETUGA I FORMATGE FRUITA I GELAT	
SOPAR		CREMA DE VERDURES COSTELLETES DE XOT AL SÈSAM FRUITA	AMANIDA CÉSAR FRUITA o IOGURT	SOPA DE PASTA LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA	BUNYOLS DE BLEDES I FORMATGE PEIX AL VAPOR FRUITA CÍTRICA	CARPACCIO DE REMOLATXA FILETS RUSSOS AMB PINYONS FLAM CASOLÀ	
		DILLUNS, 18	DIMARTS, 19	DIMECRES, 20	DIJOUS, 21	DIVENDRES, 22	
DINAR		ARRÒS DE PEIX CROQUETES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBA, BLAT, PERNIL I FORMATGE FRUITA I IOGURT	CIGRONS CUINATS PITRERES DE POLASTRE EN PAPILLOT L'ALLET AMANIDA VARIADA FRUITA CÍTRICA	CANELONS TRUITA FRANCESA AMANIDA DE LLETUGA, TONYINA, FORMATGE I TOMÀTIGA FRUITA	PURÉ DE PASTANAGÓ PERNIL AL FORN AMB PATATES AMANIDA MIXTA NATILLES I FRUITA	TALLARINS AMB SALS LENGUADO MENIÈRE AMAMIDA VARIADA FRUITA I IOGUR	
SOPAR		VERDURES AMB SALS DE IOGURT A LA LLIMA BROQUETES DE CONILL, POMA Y CIRERES FLAM	LLUBINA AL FORN AMB PATATES I VERDURES FRUITA	AMANIDA DE LLOM AMB PATATES, LLETUGA I ANXOVES FRUITA	CALAMARS ENCEBATS AMB MONGETES BLANQUES FRUITA CÍTRICA	AMANIDA DE MONGETES BLANQUES, PEBRE VERMELL, PATATA I OU BOLLIT FRUITA o IOGURT	
		DILLUNS, 25	DIMARTS, 26	DIMECRES, 27	DIJOUS, 28	DIVENDRES, 29	
DINAR		SOPA D'ESTRELLETES PILOTES EN SALS MONGETES VERDES SALTEJADES AMB PERNIL AMANIDA VARIADA FRUITA I IOGUR	MACARRONS AMB SALS DE FORMATGE LLOM A LA PLANXA AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBA I PASTANAGÓ FRUITA	CREMA DE VERDURES FLETAN AL FORN AMANIDA DE LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA I FLAM	ARRÒS AMB TOMÀTIGA SALSITXES AMB PATATES FREGIDES AMANIDA VARIADA FRUITA I IOGUR	CUINAT DE LLENTIES TRUITA DE PATATES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA CÍTRICA	
SOPAR		PURÉ DE XIXEROS AMB PATÉ DE FOIE RODET FRED DE LLOM A LA LLIMONA NATILLES	RAVIOLIS AMB FORMATGE I SALTEJAT DE VERDURES LLUCET ("PESCADILLA") AMB PICADA FRUITA CÍTRICA	SOPA DE BROU CORDON BLEU AMB AMANIDA DE LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA	PATATES I VERDURES ESTOFADES AMB POP FRUITA	CREMA DE VERDURES XOP SUEY DE VEDELLA AMB ARRÒS AMANIDA DE FRUITES	

Los mejores alimentos para el cerebro



Nueces:

Contienen polifenoles, bioactivos con propiedades que favorecen la comunicación entre las neuronas.



Café:

20 a 30 miligramos de cafeína (menos de una taza), aumenta la capacidad mental.



Salmón:

Su contenido de omega 3 contribuye al buen funcionamiento del cerebro.



Espinacas:

Contienen magnesio que aumenta el flujo de sangre al cerebro.



Almejas:

Aportan vitamina B12 que contribuye al buen funcionamiento de las células del cerebro.



Yogurt:

Provee calcio. Un déficit de este mineral puede causar mal humor, ansiedad y letargo.



Chocolate oscuro:

Contiene flavonoides, favorables para el proceso cognitivo. Se debe comer lo más puro posible.



Espárragos:

Evitan la depresión por su alto contenido de ácido fólico.



Menta:

Su sabor y olor estimulan la agudeza mental y la memoria.



Naranjas:

Aportan vitamina C. Un déficit de esta vitamina genera el deterioro de algunas células cerebrales.



Fresas y moras:

Sus propiedades anti-inflamatorias y aporte de flavonoides, reducen el riesgo del mal de Parkinson.



Cambur:

Interviene en la síntesis de la dopamina, neurotransmisor que influye en la memoria y el buen humor.