

CC LA PORCIÚNCULA - MENÚ OCTUBRE 2021



		RESTAURANTES COLECTIVOS INSULARES				DIVENDRES, 1	
DINAR				A TOTES LES MENJADES HI HAURA PAI AIGUA		SOPA DE PINYONET AMANIDA DE VEDELLA AMB VERDURETES FRUITA I IOGURT	
SOPAR						TRUITA DE PATATES AMANIDA AMB FORMATGE FRUITA O IOGURT	
DINAR	SOPA DE FIDEUS PITRERES DE POLLASTRE EN PAPILLOTE, AMB VERDURETES I PATATES AMANIDA VARIADA FRUITA I GELAT	MACARRONS BOLOGNESA FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBA I PASTANAGÓ IOGURT I FRUITA		DIJOURS, 7		DIVENDRES, 8	
SOPAR	PURÉ DE PASTANAGA AGUIAT DE LLUÇ AMB PÈSOLS FRUITA O IOGURT	CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA AMB PATATES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I TONYINA FRUITA		DIMECRES, 6		ARRÒS TRES DELICIES SALSITXES FRESCUES AMB VERDURES SALTEJADES AMANIDA VARIADA IOGURT I FRUITA	
DINAR	FESTA	FESTA		DIJOURS, 14		DIVENDRES, 15	
SOPA				DIMECRES, 13		TALLARINS AMB SALSADA DE TOMÀTIGA ABADEIGAL FORN AMB PÈSOLS AMANIDA VARIADA IOGURT I FRUITA	
DINAR	CUINAT DE LLENTIES TRUITA DE PATATES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA CÍTRICA	PAELLA DE CARNI VERDURES CROQUETES DE CUINAT AMB CARABASSÍ TORRAT AMANIDA MIXTA FRUITA		DIJOURS, 21		DIVENDRES, 22	
SOPAR				DIMECRES, 20		ARRÒS DE PEIX LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA O IOGURT	
DINAR	TRUITA DE PATATES AMB TOMÀTIGA TREPADA AMANIDA VARIADA FRUITA CÍTRICA	MACARRONS NAPOLITANA PEIX AL FORN AMB SAMFAINA AMANIDA DE LLETUGA I PASTANAGÓ IOGURT I FRUITA		DIMARTS, 19		SOPA DE PINYONET POLLASTRE EN SALSADA I VERDURES AL FORN AMANIDA DE BROTS FRUITA I IOGURT	
SOPAR				DIMARTS, 12		LLENGUADO MENIER LLACETS DE PASTA AMB VERDURA FRUITA	
DINAR	CREMA DE VERDURES PITRERES DE POLLASTRE EN PAPILLOTE AL L'ALLET AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA I IOGURT	ARRÒS AMB TOMÀTIGA SALSITXES AMB PATATES FREGIDES AMANIDA VARIADA FRUITA I IOGURT		DIMARTS, 19		DIVENDRES, 29	
SOPAR				DIMECRES, 27		CUINAT DE LLENTIES TRUITA DE PATATES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA CÍTRICA	
DINAR	ARRÒS AMB VERDURES TRUITA AMB TOMÀTIGA, TREPADA FRUITA O IOGURT	PEIX AL VAPOR AMB SALSADA DE VERDURES I PATATES BRAVES FRUITA O IOGURT		DIMARTS, 26		"BURRITOS" DE CARN CAPOLADA AMANIDA VARIADA FRUITA	

TABLA DE ALIMENTOS ALCALINOS Y ÁCIDOS

Incluir un 80% de tu dieta estos alimentos



Muy alcalinizantes

Agua alcalina
9.5 pH
Sal Marina 8.5
pH
Agua de Mar
Limón
Lima
Aguacate
Apio
Ajo
Jengibre
Soya
Té verde
Lechuga
Tomate
Almendras
Espinacas
Brócoli



Alimente alcalinizantes

Lima
Pomelo
Remolacha
Pimiento
Pimienta de
Cayena
Apio
Ajo
Jengibre
Granos de
mostaza
Tomate
Soya
Berenjenas
Espárragos
Cebolla



Medianamente alcalinizantes

Alcachofa
Zanahoria
Coco
Trigo
Quinoa
Lentejas
Tofu
Hierbas y especias
Aceite de coco
Aceite de lino
Higos secos
Coliflor



Neutral - Poco acidificantes

Garbanzos
Habichuelas
Melón
Mandarinas
Ciruelas
Cerezas
Sandía
Amaranto
Leche
Ajonjolí
Nueces
Avellanas
Semilla de
Girasol
Aceite de Uva
Cerezas
Mango
Papaya

Se puede incluir un 20% estos alimentos



Moderadamente acidificantes

Mayonesa
Manzana
Plátano
Moras
Arándanos
Uvas
Naranja
Melocotón
Frambuesa
Arroz integral
Avena
Pan de centeno
Pescado
Huevo
Refresco
Palomitas
Cereales





























Alimente acidificantes

Alcohol
Café
Té negro
Chocolate
Mermeladas
Gelatina
Vinagre
Mostaza
Ketchup
Sal refinada
Levadura
Queso
Setas
Yogurt
Edulcorantes
Harinas blancas
Refrescos
Frituras

Una dieta alcalina alta podría disminuir el riesgo de cáncer o otras enfermedades crónicas

AL·LÈRGENS

<p>SOPA DE BROU SOPA DE FIDEUET</p>			<p>HAMBURGUESES AMB PATATES NUGGETS CASOLANS DE POLLASTRE POLLASTRE TORRAT AGUIAT DE PILOTES CUJXETES DE POLLASTRE</p>	
<p>CUINAT DE LLENTIYES CUINAT DE CIGRONS</p>			<p>SAN JACOBOS AMB MONGETES CROQUETES AMB PATATES</p>	   
<p>TALLARINS NAPOLITANA MACARRONS BOLOGNESE PASTA A L'ALLET</p>	 		<p>FRIT DE LLOM AMB PATATES LLOM AL FORN AMB PURÉ DE PATATES ROTID D'INDIOT AMB PATATES</p>	    
<p>ARRÓS AMB VERDURETES ARRÓS BLANC</p>			<p>PIZZA DE PERNIL</p>	  
<p>CREMA DE PASTANAGO CREMA DE VERDURETES CREMA DE CARABASSI</p>			<p>TRUITA DE PATATES</p>	 
<p>AMANIDA AMB BLAT I TOMÀTIGA AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBA, BLAT, PERNIL DOLÇ I FORMATGE</p>			<p>SALMÓ AL FORN LLUÇ AL FORN</p>	 
<p>AMANIDA AMB FORMATGE AMANIDA MIXTA DE TONYINA I BLAT</p>			<p>FRUITA I OGURT NATILLES I FRUITA FLAM I FRUITA</p>	
<p>AMANIDA VARIADA AMB FRUITS SECS</p>	