

Consell dietètic

EL GLUTEN

El gluten és una proteïna que es troba en alguns cereals com el blat, ordi, sègol, espelta, triticale i possiblement civada.

També hi ha altres cereals que no contenen gluten com per exemple el blat de moro, l'arròs, el mill o la quinoa.

El Gluten és el responsable de la consistència elàstica i esponjosa al pa i a les masses enforades. Es tracta d'una proteïna de poc valor nutricional i baix contingut en aminoàcids essencials i per tant la seva exclusió en l'alimentació no representa cap problema i pot ser fàcilment substituït per altres proteïnes animals o vegetals.

El gluten provoca en algunes persones la sensibilització de determinades cèl·lules responsables de la resposta immune (limfòcits) que ataquen els seus propis teixits. Tot això acaba ocasionant la desaparició de les vellositats de l'intestí prim, de manera que els aliments no s'absorbeixen correctament. Això constitueix una malaltia que s'anomena **celiaquia**. Les persones celiaques han de seguir una dieta exempta de gluten, per tant només poden consumir els cereals que no en contenen.

El símbol internacional d'aliment sense gluten és l'espiga ratllada dins d'un cercle. El terme "Sense gluten" significa que aquest aliment té un contingut de gluten inferior a 20 ppm.

És recomanable que les persones que pateixen celiaquia s'acostumin a consumir els cereals sense gluten en el seu estat més pur, donat que per fabricar els productes substitutius de pans o pastes per a celiaques, i al ser el gluten responsable de l'elasticitat del pa, els fabricants poden afegir greixos de diferents tipus per millorar el gust i la textura dels mateixos i aconseguir les característiques organolèptiques similars a les de l'aliment original amb gluten, es recomana consultar sempre l'etiquetatge.



El nostre compromís és educar en hàbits d'alimentació saludables, mitjançant els nostres menús confeccionats amb aliments de proximitat, de temporada i la introducció de productes ecològics.

Som una empresa catalana, especialitzada en menjadors escolars i educació en el lleure que formem part del grup cooperatiu **Ausolan**.

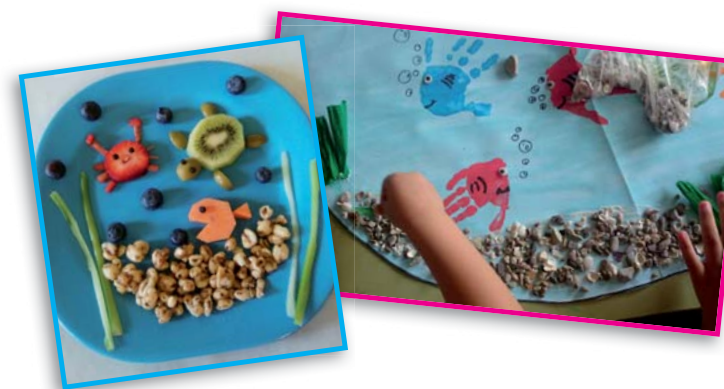
Menú escolar i educació en el lleure

Tercer trimestre curs 2016-2017



Per equilibrar el dia podeu sopar...

data	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 - 7 abril	Pasta / Peix i amanida / Lacti	Arròs / Vedella i verdura / Fruita	Verdura / Ou i amanida / Lacti	Verdura / Au i patata / Lacti	Verdura / Porc i arròs / Lacti
10 - 14 abril	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
17 - 21 abril	FESTA	Verdura / Peix i arròs / Lacti	Pasta / Vedella i verdura / Lacti	Arròs / Au i amanida / Lacti	Verdura / Ou i amanida / Fruita
24 - 28 abril	Verdura / Ou i patata / Lacti	Arròs / Peix i amanida / Lacti	Pasta / Porc i verdura / Lacti	Amanida / Au i arròs / Fruita	Pasta / Vedella i verdura / Lacti
1 - 5 maig	FESTA	Verdura / Vedella i patata / Lacti	Arròs / Au i verdura / Fruita	Pasta / Peix i verdura / Lacti	Amanida / Ou i patata / Lacti
8 - 12 maig	Arròs / Au i amanida / Lacti	Verdura / Vedella i patata / Lacti	Verdura / Au i amanida / Fruita	Verdura / Peix i patata / Lacti	Amanida / Ou i verdura / Lacti
15 - 19 maig	Arròs / Peix i verdura / Fruita	Pasta / Ou i amanida / Lacti	Amanida / Porc i patata / Lacti	Verdura / Au i patata / Fruita	Amanida / Peix i arròs / Lacti
22 - 26 maig	Amanida / Au i arròs / Lacti	Pasta / Peix i verdura / Lacti	Amanida / Ou i patata / Lacti	Verdura / Vedella i amanida / Lacti	Pasta / Peix i verdura / Fruita
29 maig - 2 juny	Verdura / Porc i amanida / Lacti	Verdura / Peix i arròs / Lacti	Pasta / Vedella i verdura / Lacti	Verdura / Au i arròs / Fruita	Pasta / Peix i amanida / Lacti
5 - 9 juny	Amanida / Au i patata / Lacti	Pasta / Ou i verdura / Fruita	Pasta / Peix i verdura / Lacti	Verdura / Porc i arròs / Fruita	Pasta / Vedella i amanida / Lacti
12 - 16 juny	Amanida / Peix i arròs / Lacti	Verdura / Porc i patata / Lacti	Verdura / Vedella i arròs / Fruita	Amanida / Ou i patata / Lacti	Pasta / Au i amanida / Fruita
19 - 21 juny	Arròs / Vedella i verdura / Lacti	Amanida / Porc i patata / Lacti	Pasta / Peix i amanida / Fruita		



Al menjador, fem pinya!



Si ens vols fer una consulta sobre els nostres menús, envia un e-mail a la dietista i et contestarem
mfidalgo@ausolan.com



Pg. de l'Autopista, Nau 3 Can Magarola
08100 Mollet del Vallès
Tel. 93 645 51 00

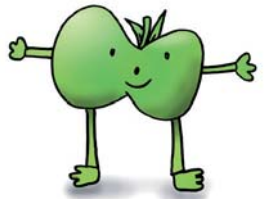
Passeig del Ferrocarril, 339, 3r 1ª
08860 Castelldefels
Tel. 93 645 51 00



L'art del bon menjar

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Kcal:501 HC:57 Lip:16 Prot:32 Mongeta verda i patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps	4 Kcal:796 HC:72 Lip:41 Prot:34 Llenties jardinera Salsitxes a la planxa amb amanida Fruita del temps	5 Kcal:616 HC:64 Lip:20 Prot:44 Sopa de brou i fideus Pollastre al forn a la farigola amb patates fregides Fruita del temps	6 Kcal:707 HC:83 Lip:30 Prot:28 Arròs a la cassola Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps	7 Kcal:629 HC:66 Lip:27 Prot:31 FESTA DE LA MONA Espirals gratinats Ous de pasqua arrebossats amb amanida Mona
10	11	12	13	14
FESTA	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
17	18 Kcal:801 HC:92 Lip:35 Prot:29 Macarrons bolonyesa Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	19 Kcal:558 HC:73 Lip:15 Prot:32 Purè de verdures Rodó de gall d'indi amb poma i amanida Fruita del temps	20 Kcal:609 HC:71 Lip:19 Prot:36 Cigrons amb hortalisses Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps	21 Kcal:677 HC:65 Lip:34 Prot:27 FESTA DE SANT JORDI Sopa de lletres Llibres de llom amb formatge i patates fregides Pastís de Sant Jordi
24 Kcal:738 HC:93 Lip: 28 Prot:28 Arròs amb peix Croquetes de pernil amb amanida Fruita del temps	25 Kcal:635 HC:62 Lip:23 Prot:45 Sopa de galets Pollastre al forn amb xips de albergínia i amanida Fruita del temps	26 Kcal:491 HC:49 Lip:22 Prot:23 Bleda i patata Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita del temps	27 Kcal:683 HC:79 Lip:25 Prot:34 Tallarins al formatge Calamars a l'andalusa amb amanida logurt artesà	28 Kcal:765 HC:98 Lip:28 Prot:30 Crema de llegum Truita de patata i ceba amb amanida i pa amb tomàquet Fruita del temps

Les amanides inclouen tres ingredients: enciam, tomàquet, olives, pastanaga, cogombre, pebrot. Cada dia s'ofereix pa. Les dades en relació a la valoració nutricional són orientatives, tenint de referència un grup d'edat de 7-12 anys.



La superació

L'acte social de menjar bé i gaudir dels companys, serà l'eix principal d'aquest mes d'abril, **on celebrarem la Mona de Pasqua i Sant Jordi**. El menjador s'omplirà de gallines i de dracs, que conviuran amb la imaginació, demostrant que tots ens hem de respectar. Aquest trimestre ens acompanyarà en **Joan Miró**. L'artista utilitzava els colors com paraules de poemes o notes de música. A les seves obres, hi havia **lletres**, amb les que farem cal·ligrames i dictats de dibuixos. També pintava **ulls**, que ens serviran per fer jocs, on la comunicació no verbal serà la protagonista. El valor a treballar serà **la superació** d'adquirir els hàbits de comportament a la taula. I així serà com aconseguirem ser princeses i cavallers sans, amb una **bona alimentació** i una determinació de gaudir del nostre temps lliure d'una manera creativa i divertida.

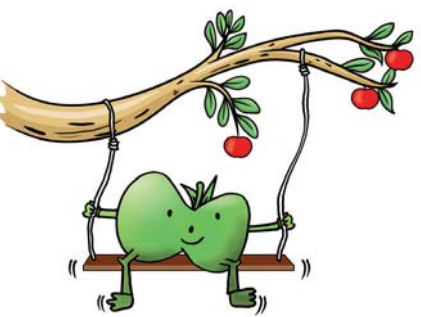
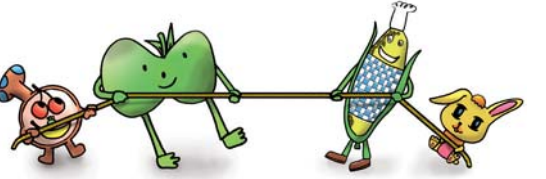
dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 FESTA	2 Kcal:722 HC:96 Lip:22 Prot:35 Espaguëtis amb salsa de bolets Bacallà arrebossat amb amanida Fruita del temps	3 Kcal:619 HC:61 Lip:26 Prot:35 Llenties jardinera Truita de pernil i formatge amb amanida logurt artesà	4 Kcal:496 HC:50 Lip:23 Prot:23 Mongeta verda i patata Hamburguesa amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps	5 Kcal:629 HC:100 Lip:12 Prot:29 DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA Arròs amb salsa de tomàquet "Fajitas" de pollastre casolanes amb pebrot, tomàquet i ceba Fruita del temps
8 Kcal:550 HC:62 Lip:26 Prot:18 Purè de verdures Botifarra amb seques Fruita del temps	9 Kcal:571 HC:77 Lip:14 Prot:33 Amanida de pasta Lluç a la planxa amb carbassó Fruita del temps	10 Kcal:755 HC:81 Lip:34 Prot:30 Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	11 Kcal:733 HC:81 Lip:31 Prot:33 Arròs a la marinera Croquetes de pernil amb amanida logurt artesà	12 Kcal:642 HC:64 Lip:19 Prot:53 Sopa de galets Pernils de pollastre forn amb patates fregides Fruita del temps
15 Kcal:783 HC:75 Lip:40 Prot:30 Amanida russa Llom arrebossat amb tomàquet cru Fruita del temps	16 Kcal:577 HC:79 Lip:10 Prot:42 Llenties estofades Rodó de gall d'indi amb rodanxes de poma Fruita del temps	17 Kcal:635 HC:80 Lip:21 Prot:30 Arròs de muntanya Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps	18 Kcal:796 HC:79 Lip:38 Prot:33 Macarrons bolonyesa Truita de carbassó amb xips d'albergínia logurt artesà	19 Kcal:490 HC:44 Lip:19 Prot:36 Bleda i patata Estofat de vedella a la jardinera Fruita del temps
22 Kcal:851 HC:87 Lip:36 Prot:44 Espaguëtis carbonara Calamars a l'andalusa amb amanida Fruita del temps	23 Kcal:719 HC:74 Lip:32 Prot:32 Empedrat de cigrons Truita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	24 Kcal:506 HC:53 Lip:22 Prot:22 Purè de pastanaga Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita del temps	25 Kcal:616 HC:64 Lip:20 Prot:44 Sopa de brou i pistons Pollastre al romaní amb xips d'albergínia Fruita del temps	26 Kcal:829 HC:104 Lip:33 Prot:27 TAULA DE LA DESCOBERTA Els aperitius saludables Aperitius saludables Paella mixta Macedònia de fruita
29 Kcal:829 HC:104 Lip:33 Prot:27 Amanida d'arròs Tonyina guisada Fruita del temps	30 Kcal:690 HC:82 Lip:27 Prot:30 Llenties estofades Truita de carbassó i ceba amb amanida Fruita del temps	31 Kcal:635 HC:61 Lip:29 Prot:31 Amanida alemanya Tiretes de pollastre arrebossat amb tomàquet cru Fruita del temps		

La inspiració

Amb l'arribada de la primavera, el menjador s'omplirà de **sols, llunes, estrelles i ocells**, com a les obres de Miró, objectes molts simplificats, però que ens faran sentir que la vida està plena d'emocions. Amb el conte "La caputxeta de les al·lèrgies" i jocs de mímica, ens aproparem al **món de la celiaquia** i a la varietat d'aliments que ens aporta la natura per tenir una **alimentació equilibrada**. El valor de la inspiració ens farà crear les nostres pròpies obres d'art i realitzar un teatre molt original. També ens farà celebrar una Taula de la Descoberta dels aperitius saludables, per apreciar el **plaer de menjar de forma festiva i sana**.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Kcal:643 HC:69 Lip:24 Prot:39 Macarrons gratinats Lluç a la planxa amb amanida logurt artesà
				2 Kcal:442 HC:51 Lip:17 Prot:21 "Vichysoise" de porros Rostit de llom amb tomàquet al forn Fruita del temps
5 Kcal:722 HC:84 Lip:25 Prot:40 Espaguëtis carbonara Bacallà al forn amb tomàquet Fruita del temps	6 Kcal:673 HC:73 Lip:29 Prot:30 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Arròs de verdures Hamburguesa vegetal amb amanida logurt artesà	7 Kcal:520 HC:56 Lip:20 Prot:31 Mongeta verda, pastanaga i patata Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps	8 Kcal:755 HC:81 Lip:34 Prot:30 Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	9 Kcal:636 HC:59 Lip:25 Prot:44 Crema tèbia de carbassó Pollastre al forn amb farigola amb patates fregides Fruita del temps
12 Kcal:631 HC:52 Lip:37 Prot:22 Purè de verdures Salsitxes amb tomàquet provençal Fruita del temps	13 Kcal:781 HC:97 Lip:26 Prot:39 Amanida de pasta Aletes de pollastre amb amanida Fruita del temps	14 Kcal:685 HC:70 Lip:30 Prot:34 Llenties jardinera Truita de carbassó amb amanida logurt artesà	15 Kcal:733 HC:88 Lip:28 Prot:33 Fideuà Croquetes de pernil amb amanida Fruita del temps	16 Kcal:465 HC:64 Lip:12 Prot:25 Arròs amb tomàquet Lluç en salsa verda Fruita del temps
19 Kcal: 785 HC:74 Lip:43 Prot:26 Amanida russa Combinat de peix amb amanida Fruita del temps	20 Kcal:736 HC:79 Lip:24 Prot:46 Espaguëtis napolitana Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	21 FESTA FINAL DE CURS Aperitiu Pica-Pica Ausolan Burger Refrescs i Gelats		



L'originalitat

Durant aquest any que ja s'acaba, hem compartit **experiències i aprenentatges**, que restaran a la nostra memòria. Per Miró, les pedres, com els records, perduran per sempre, però les pintava de colors, perquè volia que fossin belles i agradables. El valor a treballar serà **l'originalitat**, mitjançant un concurs de ball i un ventall de jocs de viatge, que ens faran pensar moltes coses que podem fer en aquest estiu que comença aviat. Pensant en les vacances, el conte de la Cigala i la Formiga, ens ensenyarà la importància de **respectar la natura**. **L'Art del Bon Menjar**, ens ha fet adquirir hàbits i actituds alimentàries que acabaran en una festa de final de curs, plena de colors i d'estima a tots els artistes que ens han fet descobrir la llibertat creativa i **la joia de l'amistat**. Bones vacances.

