



CUI NATUR
CUINA NATURAL

TARDOR 2012

octubre



	DI	Dt	Dc	Dj	Dv
Desdejuní / mitjan mati	1	2	3	4	5
	Natilles amb galeta i fruita / Rosquilletes	Galetes i fruita / Iogurt	Pa amb tomata , pernil i formatge/ Fruita	Macedònia de fruites / Entrepà de tonyina	Tassa de xocolata i galeta / Fruita
Dinar	Espaguetti napolitana Suquet de peix Fruïta del temps	Crema de llegums Pollastre al forn amb poma Fruïta del temps	Sopa de taurons Truita de patata i ceba Iogurt artesà	Arròs al forn Pernil serrà i formatge de Benassal Fruïta del temps	Olleta de fesols i bajoques Hamburguesa mixta Fruïta del temps
Berenar	Llet amb cacau + galetes	Entrepà de xocolata + llet	Entrepà de york + fruita	Entrepà de pernil + llet	Iogurt + compota de poma
Sopar	Caldo amb fideus, pit de pollastre i lacti	Bullit, truita de verdures i fruita	Verdures planxa, sèpia i fruita	Amanida, filet de vedella planxa i fruita	Purè de verdures, croquetes bacallà i fruita
Desdejuní / mitjan mati	8	9	10	11	12
	Iogurt amb cereals Galetes		Tosta de formatge / Fruita	Iogurt i suc de fruita / Sandvitx	
Dinar	Macarrons amb tomata i tonyina Truita francesa Fruïta del temps	festiu	Sopa de peix Blanqueta de titot al forn Gelats	Arròs amb tomata Emperador al forn amb salsa verda Fruïta del temps	festiu
Berenar	Iogurt + macedònia de fruita		Entrepà de york + fruita	Llet amb cacau + galetes	
Sopar	Amanida, pit de titot i fruita		Minestra , calamars i fruita	Sopa d'au, croquetes i fruita	
Desdejuní / mitjan mati	15	16	17	18	19
	Natilles amb galeta i fruita / Rosquilletes	Pa amb tomata i pernil , fruita / Iogurt	Tosta de formatge / Fruita	Iogurt amb compota de fruita / Entrepà xicotet	Llet amb magdalena i fruita/ Sandvitx
Dinar	Potatge de cigrons i espinacs Bacallà al forn amb all i oli Fruïta del temps	Purè de verdures Pollastre rostí Fruïta del temps	Arròs caldós Lluç arrebossat Lacti	Espirals bolonyesa Truita de formatge Fruïta del temps	Bullit valencià vedella estofada Fruïta del temps
Berenar	Sandvitx de sobrassada + suc de fruita	sandvitx de paté + suc de fruita	Entrepà de pernil + fruita	Sandvitx de tonyina + suc de fruita	Entrepà de formatge + fruita
Sopar	Minestra , vedella planxa i lacti	Purè de verdures, peix blau a la planxa i fruita	Purè de verdures, truita i fruita	Amanida de llegums, llomello amb guarnició de verdures i lacti	Crema de xampinyons, parrillada de verdures i lacti
Desdejuní / mitjan mati	22	23	24	25	26
	Natilles amb galeta i fruita / Rosquilletes	Galetes i fruita / Iogurt	Pa amb tomata , pernil i formatge/ Fruita	Iogurt, suc de fruita / Entrepà xicotet	Tassa de xocolata i galetes / Fruita
Dinar	Llenties amb arròs ventresca de lluç al forn Fruïta del temps	Fideuà Truita de verdures Fruïta del temps	Purè de verdures Rotí de titot Iogurt artesà	Paella Pernil dolç amb formatge Fruïta del temps	Sopa de l'olla Olla del Maestrat amb pilota Fruïta del temps
Berenar	Sandvitx de sobrassada + suc de fruita	Entrepà de xocolata + llet	Entrepà de pernil dolç + fruita	Sandvitx de tonyina + suc de fruita	Got de llet amb galetes
Sopar	Purè de patata, filet de cavalla planxa i lacti	Amanida, pit de pollastre i fruita	Sopa d'au, xulles de corder i fruita	Brou de verdures, sèpia planxa i lacti	Bullit, truita de tonyina i fruita
Desdejuní / mitjan mati	29	30	31		
	Iogurt amb cereals / Galetes	Llet amb magdalena i fruita/ Sandvitx	Macedònia de fruites / Entrepà de tonyina		
Dinar	Tallarins amb tomata Ous farcits amb tonyina Fruïta del temps	Arròs amb rap Pernil serrà amb formatge Fruïta del temps	Sopa d'ametlla Lasanya Lacti		
Berenar	Iogurt + macedònia de fruites	Entrepà de pernil + fruita	Sandvitx de tonyina + suc de fruita		
Sopar	Minestra, calamars planxa i lacti	Purè de verdures, truita i fruita	Amanida de llegums, llomello amb guarnició de verdures i lacti		

Energia (kcal)	770
Proteïna (g)	33,2
Carbohidrats (g)	97,4
Fibra dietètica (g)	10,5
Greixos (g)	25,3
AGS (g)	5,7
AGM (g)	11,9
AGP (g)	5,1
AGP/AGS	0,89
[AGP+AGM]/AGS	3
Colesterol (mg)	110

Minerals	
Calci (mg)	204
Ferro (mg)	5,3
Iode (mg)	29,1
Magnesi (mg)	115
Zinc (mg)	3,5
Seleni (mg)	62,1
Sodi (mg)	1810
Potasi (mg)	1045
Fósfor (mg)	499
Flúor (mg)	102

Vitamines	
Vitamina B1 (mg)	0,4
Vitamina B2 (mg)	0,41
Eq. Niacina (mg)	14,4
Vitamina B6 (mg)	0,77
Foliats (µg)	113
Vitamina B12 (µg)	
Vitamina C (mg)	43,6
Vitamina D (µg)	0,86
Vitamina E (mg)	4,4
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	261

Perfil calòric

Proteïnes [% kcal]
Greixos [%kcal]
Carbohidrats [%kcal]

Recomanat O.M.S

Entre 10 - 15
Menys de 35
Entre 50 - 60

Cuinatur

17,2
29,4
53,4



Perfil Lipídic

Àcids Grassos Saturats AGS [% kcal]
Àcids Grassos Monoinsaturats AGM [% kcal]
Àcids Grassos Poliinsaturats AGP [% kcal]

Recomanat O.M.S

Menys de 7
Entre 13 - 18
Menys de 10

Cuinatur

6,7
13,9
6



Tots els dinars s'acompanyen d'amanida variada, pa i aigua

Sabies que ... ?

La pasta, arròs, oli d'oliva, pa, llegums... més de 1/3 del nostre menú ja és **ECOLÒGIC**

novembre



	DI	Dt	Dc	Dj	Dv
Desdejuní / mitjan mati				1	2
Dinar				festiu	Potatge de cigrons i sèpia Pit de pollastre amb all i llover Fruïta del temps
Berenar					Entrepà de pernil dolç + fruita
Sopar					Sopa d'au, croquetes i fruita
Desdejuní / mitjan mati	Batut de plàtan / Galetes 5	Pa amb pernil i tomata + fruita / logurt 6	Natilles amb galeta / Fruïta 7	Llet amb cacau i magdalena / Entrepà de formatge i tomata 8	Quallada amb mel / Sandvitx 9
Dinar	Macarrons napolitana Medalló de lluç Fruïta del temps	Fideuà Truita de verdures Fruïta del temps	Llentilles amb verdures Vedella amb pèsols i safanòria logurt artesà	Arròs amb tomata Boquerons arrebossats Fruïta del temps	Sopa meravel·la Llonganisses amb samfaina Fruïta del temps
Berenar	Entrepà de pernil i llet	Llet amb cacau + galetes	Entrepà de formatge i fruita	Sandvitx de tonyina + suc de fruita	logurt + macedònia e fruita
Sopar	Minestra de verdures, fruita de tonyina i lacti	Amanida, filet de vedella i fruita	Amanida, lluç romana i fruita	Sopa , llomello a la planxa i fruita	Amanida de llegums, calamars amb guarnició de verdures i lacti
Desdejuní / mitjan mati	Natilles amb galeta i fruita / Rosquilletes 12	Galetes i fruita / logurt 13	Pa amb tomaca i formatge / Fruïta 14	logurt amb compota de fruita / Entrepà xicotet 15	Llet amb magdalena i fruita/ Sandvitx 16
Dinar	Sopa de peix Cuixetes de pollastre al forn Fruïta del temps	Tallarins amb tomata Suquet de peix Fruïta del temps	Pataca al forn amb corder Truita de cavalla Lactí	Paella Pernil serrà amb formatge de Benassal Fruïta del temps	Purè de llegums Pernil al forn Fruïta del temps
Berenar	Entrepà de xocolata + llet	Entrepà de pernil dolç i fruita	Sandvitx + suc de fruita	Llet amb cacau + tostada de melmelada	logurt amb compota de poma
Sopar	Purè de verdures, croquetes de bacallà i lacti	Verdures planxa, peix blau i lacti	Crema de llegums, pernil serrà i fruita	Amanida , llonganisses amb guarnició de verdures i lacti	Bullit valencià, truita i fruita
Desdejuní / mitjan mati	logurt amb fruita / Galetes 19	Galetes i fruita / logurt 20	Tosta de formatge / Fruïta 21	logurt, suc de fruita / Entrepà xicotet 22	Tassa de xocolata i galetes / Fruïta 23
Dinar	Espirals gratinats Ventresca de lluç Fruïta del temps	Bullit valencià Blanqueta de titot al forn Fruïta del temps	Arròs amb fesols i naps Bacallà al forn amb all i oli logurt artesà	Sopa de l'olla Olla del Maestrat amb pilota Fruïta del temps	Guisat de patata amb sèpia Ous amb beixamel Fruïta del temps
Berenar	Llet + macedònia de fruites	Llet amb cereals	Entrepà de pernil dolç + fruita	Sandvitx de tonyina + suc de fruita	Entrepà de formatge + fruita
Sopar	Amanida, hamburguesa de vedella i fruita	Crema de xampinyons, boquerons arrebossats i lacti	Sopa d'au, truita i fruita	Brou de verdures, calamars romana i lacti	Sèmola d'arròs, xulles de corder i lacti
Desdejuní / mitjan mati	Llet amb fruita / Rosquilletes 26	Galetes i fruita / logurt 27	Pa amb tomata i formatge/ Fruïta 28	logurt i suc de fruita / Entrepà xicotet 29	Tosta de formatge / Fruïta 30
Dinar	Llentilles amb arròs Emperador amb salsa verda Fruïta del temps	Espagueti carbonara Truita francesa Fruïta del temps	Purè de verdures Mandonguilles amb salsa d'avellana Lactí	Arròs al forn Pernil dolç amb formatge Fruïta del temps	Sopa de taurons Filet de lluç Fruïta del temps
Berenar	logurt + macedònia de fruites	Llet + tosta amb melmelada	Entrepà de pernil dolç + fruita	Llet amb cacau + magdalena	Sandvitx de formatge + suc de fruita
Sopar	Minestra, pit de pollastre planxa i lacti	Amanida, hamburguesa de pollastre i fruita	Sopa d'au, truita i fruita	Bullit Valencià, lluç romana i lacti	Sopa , llomello a la planxa i fruita

Energía (kcal)	749
Proteïna (g)	32,7
Carbohidrats (g)	92,9
Fibra dietètica (g)	11
Greixos (g)	25
AGS (g)	5,5
AGM (g)	11,4
AGP (g)	5,6
AGP/AGS	1
[AGP+AGM]/AGS	3,1
Colesterol (mg)	103

Minerals	
Calci (mg)	183
Ferro (mg)	5,5
Iode (mg)	29,7
Magnesi (mg)	114
Zinc (mg)	3,4
Seleni (mg)	63,6
Sodi (mg)	1803
Potasi (mg)	1046
Fósfor (mg)	472
Flúor (mg)	99,3

Vitamines	
Vitamina B1 (mg)	0,46
Vitamina B2 (mg)	0,39
Eq. Niacina (mg)	14,6
Vitamina B6 (mg)	0,77
Foliats (µg)	116
Vitamina B12 (µg)	
Vitamina C (mg)	49,2
Vitamina D (µg)	1,1
Vitamina E (mg)	5
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	279

Perfil calòric

Proteïnes [% kcal]
Greixos [%kcal]
Carbohidrats [%kcal]

Recomanat O.M.S

Entre 10 - 15
Menys de 35
Entre 50 - 60

Cuinatur

17,4
29,9
52,7



Perfil Lipídic

Àcids Grassos Saturats AGS [% kcal]
Àcids Grassos Monoinsaturats AGM [% kcal]
Àcids Grassos Poliinsaturats AGP [% kcal]

Recomanat O.M.S

Menys de 7
Entre 13 - 18
Menys de 10

Cuinatur

6,6
13,7
6,7



Tots els dinars s'acompanyen d'amanida variada, pa i aigua

Sabies que ... ?

La pasta, arròs, oli d'oliva, pa, llegums... més de 1/3 del nostre menú ja és **ECOLÒGIC**



desembre

	DI	Dt	Dc	Dj	Dv
Desdejuní / mitian mati	Quallada amb mel / Galetes 3	Pa amb tomata i pernil, fruita / logurt 4	Natilles amb galeta / Fruita 5	6	Macedònia de fruita / Sandvitx xicotet 7
Dinar	Sopa de peix Aletes de Pollastre al forn Fruita del temps	Espirals napolitana Filet de granader arrebossat Fruita del temps	Arròs amb tomata Hamburguesa a la planxa logurt artesà	festiu	Olla de fesols amb arròs i bajoques Boquerons arrebossats Fruita del temps
Berenar	Entrepà de pernil + llet	Llet amb cacau + galetes	Sandvitx de tonyina + suc de fruita		logurt + macedònia de fruita
Sopar	Caldo de verdures, peix blau al forn i lacti	Amanida, Filet de vedella planxa i fruita	Amanida de llegums, calamars amb guarnició de verdures i lacti		Minestra de verdures, truita de formatge i fruita
Desdejuní / mitian mati	Natilles amb galeta i fruita / Rosquilletes 10	Galetes i fruita / logurt 11	Pa amb tomata, pernil i formatge / Fruita 12	Tassa de xocolata i fruita / Entrepà xicotet 13	logurt i suc de fruita / Sandvitx xicotet 14
Dinar	Fideuà Truita francesa Fruita del temps	Potatge de cigrons i espinacs Rotí de titot Fruita del temps	Arròs al forn Pernil serrà i formatge Lactí	Marmitako de tonyina Pernil al forn Fruita del temps	Sopa d'au Bacallà al forn amb all i oli Fruita del temps
Berenar	Entrepà de xocolata + llet	Sandvitx de sobrassada + suc de fruita	logurt + compota de poma	Llet amb cacau + galetes	Entrepà de york + fruita
Sopar	Amanida, llonganisses i fruita	Caldo amb fideus, lluç romana i lacti	Crema de llegums, calamars a la planxa i fruita	Amanida, croquetes bacallà i lacti	Verdures planxa, hamburguesa i fruita
Desdejuní / mitian mati	Llet amb fruita / Galetes 17	Macedònia de fruita / logurt 18	Pa amb tomata i formatge / Fruita 19	logurt i suc de fruita / Sandvitx xicotet 20	Galetes i fruita / logurt 21
Dinar	Macarrons gratinats Medalló de lluç Fruita del temps	Llenties amb arròs i verdures Truita de formatge Fruita del temps	Sopa de l'olla Olla del Maestrat amb pilota logurt	Paella de conill i pollastre Pernil dolç i formatge de Benassal Fruita del temps	Aperitius variats Estofat de vedella Quallada de torró
Berenar	Entrepà de y pernil i tomata + fruita	Llet amb cacau + fosta amb mermelada	Entrepà de york + fruita	logurt + macedònia de fruita	Sandvitx de paté + suc de fruita
Sopar	Verdures planxa, pastissos de tonyina i lacti	Amanida, filet de vedella planxa i fruita	Bullit, croquetes i fruita	Caldo de verdures, peix blau al forn i lacti	Amanida, truita de tonyina i lacti



GRANADER:

Peix congelat en altamar per vaixells factoria espanyols en Canadà i Hatton Bank
El granader viu en l'atlàntic a profunditats d'entre 400 i 1.500 metres, nodrint-se de gambes, polps i peixos menors

Energía (kcal)	809
Proteïna (g)	36
Carbohidrats (g)	101
Fibra dietètica (g)	10,6
Greixos (g)	26,6
AGS (g)	6,5
AGM (g)	11,5
AGP (g)	5,9
AGP/AGS	0,91
[AGP+AGM]/AGS	2,7
Colesterol (mg)	104

Minerals	
Calci (mg)	251
Ferro (mg)	5,6
Iode (mg)	32,9
Magnesi (mg)	121
Zinc (mg)	3,9
Seleni (mg)	62,3
Sodi (mg)	1658
Potasi (mg)	1097
Fósfor (mg)	506
Flúor (mg)	96,9

Vitamines	
Vitamina B1 (mg)	0,49
Vitamina B2 (mg)	0,45
Eq. Niacina (mg)	15,4
Vitamina B6 (mg)	0,8
Foliats (µg)	119
Vitamina B12 (µg)	
Vitamina C (mg)	38,6
Vitamina D (µg)	0,7
Vitamina E (mg)	5
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	256

Perfil calòric

Proteïnes [% kcal]
Greixos [%kcal]
Carbohidrats [%kcal]

Recomanat O.M.S

Entre 10 - 15
Menys de 35
Entre 50 - 60

Cuinatur

17,8
29,5
52,7



Perfil Lipídic

Àcids Grassos Saturats AGS [% kcal]
Àcids Grassos Monoinsaturats AGM [% kcal]
Àcids Grassos Poliinsaturats AGP [% kcal]

Recomanat O.M.S

Menys de 7
Entre 13 - 18
Menys de 10

Cuinatur

7,2
12,8
6,6



Tots els dinars s'acompanyen d'amanida variada, pa i aigua

Sabies que ... ?

La pasta, arròs, oli d'oliva, pa, llegums... més de 1/3 del nostre menú ja és **ECOLÒGIC**

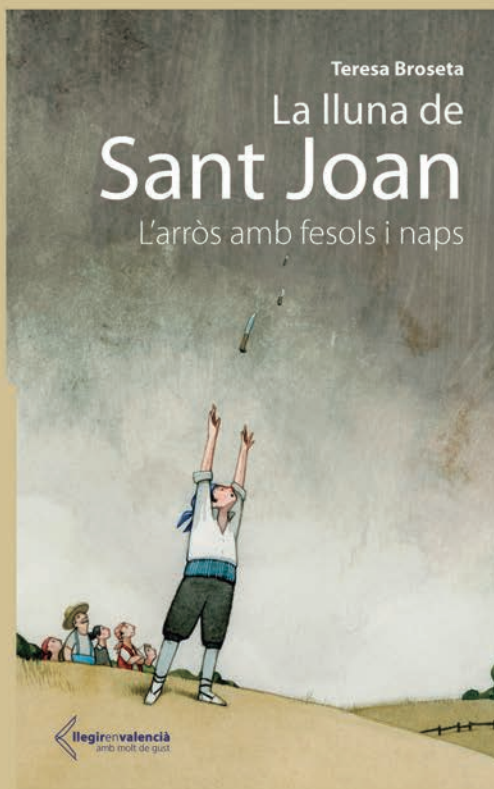
L'arròs amb fesols i naps

Hi ha arrossos fets en paella, en cassola i en perol.

L'arròs amb fesols i naps s'inclou en esta última categoria: es tracta, per tant, d'un arròs caldós, que es cuina a foc lent en un perol de ferro fondo. És una recepta popular i senzilla, amb ingredients de la terra, vàlida tant per al menjar de cada dia com per a les ocasions festives en què el poble ix al carrer. Encara que potser siguen l'Horta i la Ribera les comarques on té més tradició, n'hi ha de diferents classes per tot el nostre territori i és un dels arrossos més apreciats pels valencians

Ingredients (per a quatre persones)

- 250 grams de fesols
- 250 grams d'arròs
- Cinc napicols
- Uns quants trossos de corbet
- Una maneta de porc
- Una botifarra de ceba
- Una cullerada de pebre roig
- Un bri de safrà
- Oli i sal



Preparació:

La vespra, abans de fer l'arròs, cal posar els fesols secs a remulla. El dia que el farem cal alçar-se enjorn, perquè els ingredients hauran de coure un bon temps.

En primer lloc posem aigua abundant al perol i, quan arranque el bull, aboquem els fesols. Al cap d'un poquet, afegim també el corbet i la maneta i ho deixem tot a foc lent.

Mentrestant, preparem un sofregit amb oli i pebre roig. Si el volem més gustós, li podem posar un parell de grans d'all i una tomaca triturada. Els naps, si volem, també els podem sofregir, però en qualsevol cas els hem de tallar a trossets, ni molt grans ni molt menuts. Quan tinguem el sofregit preparat, l'aboquem al perol. Finalment, afegim el safrà i la sal i ho tapem.

A partir d'ací, el perol haurà d'estar a foc lent, com a mínim, durant una hora; però quan hagen passat uns quaranta minuts, ficarem el darrer ingredient, la botifarra (convé que li clavem uns furgadents en forma de creu perquè no es desfaça).

Esperem uns vint minuts i destapem el perol: és el moment de ficar l'arròs, que ha de bullir amb la resta d'ingredients durant vint minuts més.