

## Menjadors laborals

Campos Estela ajuda a crear un bon ambient a la feina. Adaptem els espais d'oci de la seva empresa i oferim serveis de restauració que afavoreixen la creació d'òptims entorns laborals.

Empreses i institucions confien en Campos Estela els seus millors moments.



## Comentaris nutricionals

### VALORS NUTRICIONALS DEL PEIX I MARISC (I)

La composició nutritiva i el valor energètic varia segons l'espècie de peix, i dins de la mateixa espècie depenent de l'estació de l'any de captura i si és peix salvatge o de piscifactoria.

El peix té un alt percentatge de proteïnes de tan bona qualitat com les de la carn, però de més fàcil digestió perquè conté un nivell inferior de col·lagen. El col·lagen es una proteïna del teixit conjuntiu que dona fermesa i duresa.

Cal diferenciar els peixos blaus (sardina, tonyina, bonítol, seitó, moll angila, salmó...) dels blancs (lluç, bacallà, llenguado, rap, tilàpia...) segons el percentatge de greix que presenten.

Els greixos del peix són rics en àcids grassos polinsaturats (omega 3) que ajuden a regular els nivells de colesterol i disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars.

## Menú setmanal Empreses

Del 4 al 8 d'octubre de 2010  
**EMPRESA NRO. 2**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
11	CREMA DE VERDURES	AMANIDA DE LLENTIES	TORRADA D'ESCALIVADA	PAELLA DE VERDURES	BROU D'AU I PASTA
21	CUA DE RAP A LA MARINERA	XAI A LA PLANXA	ESTOFAT DE VEDELLA	POLLASTRE A L'ALLET	MAGRA DE PORC ROSTIDA
	PATATA AL CALIU	SAMFAINA	CARXOFA ARREBOSSADA	XAMPINYONS	PASTANAGA GLASSEJADA
14	AMANIDA VERDA	AMANIDA VERDA	AMANIDA VERDA	AMANIDA VERDA	AMANIDA VERDA
15	COL·I·FLOR	MONGETES	ESPINACS	BRÒQUIL	MENESTRA

Bistec a la planxa (24) Pollastre a la planxa (25) Lluç a la planxa (26) Gall dindi a la planxa (27)