

Peixos novembre

Sonsos



Propietats nutritives dels sonsos:

Els sonsos són un peix blau ric en proteïnes i baixos en hidrats de carboni. Contenen vitamines B9, B3, A i D, potasi i àcids greixosos omega 3.

Salmó



Propietats nutritives del salmó:

El salmó és un peix blau ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). Són importants les seves vitamines del grup B com B2, B3, B6 i B12. La riquesa en greix d'aquest peix fa que contingui quantitats interessants d'algunes vitamines liposolubles com la A i la D.

Calamars



Propietats nutritives del calamar:

El calamar destaca pel seu altíssim contingut en proteïnes d'alta qualitat, aportant gran quantitat d'aminoàcids essencials. També conté minerals importants com el potassi, magnesi, zinc, fòsfor i ferro.

Sopa de peix



Propietats nutritives dels crancs:

Els crancs són aliments rics en diferents vitamines dels grups A, B i C i minerals essencials com el iode i el zinc.

Lluç



Propietats nutritives del lluç:

El lluç és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en proteïnes d'elevat valor biològic. Destaca el seu contingut en vitamines del grup B (B1, B2, B3, B9, B12). Aquestes vitamines permeten l'aprofitament dels nutrients energètics.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Espaguetis a la napolitana ----- Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes de girasol	Sopa de peix ----- Salsitxes al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	Crema de verdures d'hivern ----- Arròs integral amb costelló	FESTA	FESTA
10	11	12	13	14
Llenties estofades de verdures ----- Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada	Arròs integral tres delícies ----- Hamburguesa de vedella al forn amb xips	Espirals amb salsa de coliflor ----- Cap de llom rostit al forn amb cus cus	Sopa de pollastre amb fideus ----- Fingers de gall dindi al forn amb amanida d'enciams i nap rallat	Trinxat de verdures d'hivern ----- Peix de mercat amb guarnició
17	18	19	20	21
Arròs integral amb tomàquet ----- Bacallà a la muselina d'all amb amanida d'enciams amb pipes de girasol	Fideus a la cassola amb verdures ----- Botifarra al forn amb amanida d'enciams i llavors	Verdures d'hivern ----- Croquetes de peix amb amanida d'enciams i nap	Fesols guisats amb verdures ----- Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	Escudella de Nadal ----- Pollastre rostit al forn amb prunes
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31				
VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Espaguetis a la napolitana Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes de girasol	4 Sopa de verdures Salsitxes vegetals al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	5 Crema de verdures d'hivern Arròs integral amb cigrons i verdures	6 FESTA	7 FESTA
10 Llenties estofades de verdures Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada	11 Arròs integral tres delícies s/pernil Hamburguesa vegetal al forn amb xips	12 Espirals amb salsa de coliflor Proteïna vegetal al forn amb cus cus	13 Sopa vegetal amb fideus Proteïna vegetal a la planxa amb amanida d'enciams i nap rallat	14 Trinxat de verdures d'hivern Truita de xampinyons amb guarnició
17 Arròs integral amb tomàquet Proteïna vegetal al forn amb amanida d'enciams amb pipes de girasol	18 Fideus a la cassola amb verdures Salsitxes vegetals amb amanida d'enciams i llavors	19 Verdures d'hivern Croquetes vegetals amb amanida d'enciams i nap	20 Fesols guisats amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	21 Escudella vegetal de Nadal Proteïna vegetal rostida al forn amb prunes
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31 VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES


Fruita del temps	logurt vegetal	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	----------------	------------------	------------------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Espaguetis s/gluten a la napolitana Trita de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes de girasol	Sopa de peix Salsitxes s/gluten al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	Crema de verdures d'hivern Arròs integral amb costelló	FESTA	FESTA
10	11	12	13	14
Llenties estofades de verdures Trita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada	Arròs integral tres delícies Hamburguesa de vedella s/gluten al forn amb xips	Espirals s/gluten amb salsa de coliflor Cap de llom rostit al forn amb arròs	Sopa de pollastre amb fideus s/gluten Fingers de gall dindi al forn amb amanida d'enciams i nap rallat s/gluten	Trinxat de verdures d'hivern Peix de mercat amb guarnició
17	18	19	20	21
Arròs integral amb tomàquet Bacallà a la muselina d'all amb amanida d'enciams amb pipes de girasol	Fideus s/gluten a la cassola amb verdures Botifarra s/gluten al forn amb amanida d'enciams i llavors	Verdures d'hivern Croquetes de peix s/gluten amb amanida d'enciams i nap	Fesols guisats amb verdures Trita de patates amb amanida d'enciams i olives	Escudella de Nadal s/gluten Pollastre rostit al forn amb prunes
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31				
VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raim. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada. Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.



POSTRES

Fruita del temps	loqurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Espaguetis a la napolitana s/lactosa Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes de girasol	Sopa de peix Salsitxes s/lactosa al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	Crema de verdures d'hivern Arròs integral amb costelló	FESTA	FESTA
10	11	12	13	14
Llenties estofades de verdures Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada	Arròs integral tres delícies Hamburguesa de vedella al forn s/lactosa amb xips	Espirals amb salsa de coliflor s/lactosa Cap de llom rostit al forn amb cus cus	Sopa de pollastre amb fideus Fingers de gall dindi al forn s/lactosa amb amanida d'enciams i nap rallat	Trinxat de verdures d'hivern Peix de mercat amb guarnició
17	18	19	20	21
Arròs integral amb tomàquet Bacallà a la muselina d'all amb amanida d'enciams amb pipes de girasol	Fideus a la cassola amb verdures Botifarra s/lactosa al forn amb amanida d'enciams i llavors	Verdures d'hivern Croquetes de peix s/lactosa amb amanida d'enciams i nap	Fesols guisats amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	Escudella de Nadal Pollastre rostit al forn amb prunes
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31				
VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.



POSTRES

Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	----------------------	------------------	------------------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Espaguetis a la napolitana Peix al forn amb amanida d'enciams i pipes de girasol	4 Sopa de peix Salsitxes s/ou al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	5 Crema de verdures d'hivern Arròs integral amb costelló	6 FESTA	7 FESTA
10 Llenties estofades de verdures Peix al forn amb pastanaga saltejada	11 Arròs integral tres delícies s/ou Hamburguesa de vedella al forn s/ou amb xips	12 Espirals amb salsa de coliflor Cap de llong rostit al forn amb cus cus	13 Sopa de pollastre amb fideus Fingers de gall dindi al forn s/ou amb amanida d'enciams i nap rallat	14 Trinxat de verdures d'hivern Peix de mercat amb guarnició
17 Arròs integral amb tomàquet Bacallà al forn amb amanida d'enciams amb pipes de girasol	18 Fideus a la cassola amb verdures Botifarra al forn s/ou amb amanida d'enciams i llavors	19 Verdures d'hivern Croquetes de peix s/ou amb amanida d'enciams i nap	20 Fesols guisats amb verdures Peix al forn amb amanida d'enciams i olives	21 Escudella de Nadal Pollastre rostit al forn amb prunes
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31 VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada. Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense sense ou

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<p>Espaguetis a la napolitana</p> <hr/> <p>Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes de girasol</p>	<p>Sopa de peix</p> <hr/> <p>Salsitxes vegetals al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives</p>	<p>Crema de verdures d'hivern</p> <hr/> <p>Arròs integral amb verdures i cigrons</p>	FESTA	FESTA
10	11	12	13	14
<p>Llenties estofades de verdures</p> <hr/> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada</p>	<p>Arròs integral tres delícies</p> <hr/> <p>Hamburguesa vegetal al forn amb xips</p>	<p>Espirals amb salsa de coliflor</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal al forn amb cus cus</p>	<p>Sopa de vegetal amb fideus</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal a la planxa amb amanida d'enciams i nap rallat</p>	<p>Trinxat de verdures d'hivern</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
17	18	19	20	21
<p>Arròs integral amb tomàquet</p> <hr/> <p>Bacallà a la muselina d'all amb amanida d'enciams amb pipes de girasol</p>	<p>Fideus a la cassola amb verdures</p> <hr/> <p>Salsitxes vegetals al forn amb amanida d'enciams i llavors</p>	<p>Verdures d'hivern</p> <hr/> <p>Croquetes de peix amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Fesols guisats amb verdures</p> <hr/> <p>Truita de patates amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Escudella vegetal de Nadal</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal rostida al forn amb prunes</p>
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31				
VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Espaguetis a la napolitana Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes de girasol	4 Sopa de peix Salsitxes vegetals al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	5 Crema de verdures d'hivern Arròs integral amb verdures i cigrons	6 FESTA	7 FESTA
10 Llenties estofades de verdures Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada	11 Arròs integral tres delícies s/pernil Hamburguesa vegetal al forn amb xips	12 Espirals amb salsa de coliflor Pollastre halal al forn amb cus cus	13 Sopa de pollastre halal amb fideus Fingers de gall dindi halal al forn amb amanida d'enciams i nap rallat	14 Trinxat de verdures d'hivern Peix de mercat amb guarnició
17 Arròs integral amb tomàquet Bacallà a la muselina d'all amb amanida d'enciams amb pipes de girasol	18 Fideus a la cassola amb verdures Salsitxes vegetals al forn amb amanida d'enciams i llavors	19 Verdures d'hivern Croquetes de peix amb amanida d'enciams i nap	20 Fesols guisats amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	21 Escudella vegetal de Nadal Pollastre halal rostit al forn amb prunes
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31 VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruita del temps	iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Espaguetis a la napolitana Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes de girasol	4 Sopa de verdures Salsitxes al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	5 Crema de verdures d'hivern Arròs integral amb costelló	6 FESTA	7 FESTA
10 Llenties estofades de verdures Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada	11 Arròs integral tres delícies Hamburguesa de vedella al forn amb xips	12 Espirals amb salsa de coliflor Cap de llom rostit al forn amb cus cus	13 Sopa de pollastre amb fideus Fingers de gall dindi al forn amb amanida d'enciams i nap rallat	14 Trinxat de verdures d'hivern Gall dindi amb guarnició
17 Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn amb amanida d'enciams amb pipes de girasol	18 Fideus a la cassola amb verdures Botifarra al forn amb amanida d'enciams i llavors	19 Verdures d'hivern Croquetes vegetals amb amanida d'enciams i nap	20 Fesols guisats amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	21 Escudella de Nadal Pollastre rostit al forn amb prunes
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31 VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Espaguetis a la napolitana s/làctic Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes de girasol	4 Sopa de peix Salsitxes s/làctic al forn amb orenga i amanida d'enciams amb olives	5 Crema de verdures d'hivern Arròs integral amb costelló	6 FESTA	7 FESTA
10 Llenties estofades de verdures Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada	11 Arròs integral tres delícies Hamburguesa de vedella s/làctic amb xips	12 Espirals amb salsa de coliflor s/làctic Cap de llom rostit al forn amb cus cus	13 Sopa de pollastre amb fideus Fingers de gall dindi s/làctic al forn amb amanida d'enciams i nap rallat	14 Trinxat de verdures d'hivern Peix de mercat amb guarnició
17 Arròs integral amb tomàquet Bacallà a la muselina d'all amb amanida d'enciams amb pipes de qirasol	18 Fideus a la cassola amb verdures Botifarra s/làctic al forn amb amanida d'enciams i llavors	19 Verdures d'hivern Croquetes de peix s/làctic amb amanida d'enciams i nap	20 Fesols guisats amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	21 Escudella de Nadal Pollastre rostit al forn amb prunes
24	25	26	27	28
VACANCES DE NADAL				
31 VACANCES DE NADAL				



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raim.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Menú sense proteïna de vaca. Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.

POSTRES

Fruita del temps	Postre vegetal	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	----------------	------------------	------------------	------------------