

MENÚ SETEMBRE 2025

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el Cod:NaCat n° CAT002234.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar	Macarrons a la napolitana Truita de formatge amb pastanaga ratllada Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata Arròs amb pollastre Fruita del temps	Gaspatxo amb crostonets Gall dindi guisat al forn amb cuscús Fruita del temps	FESTIU	Saltat de mongetes amb all i julivert Bacallà a la llauna amb patata panadera Fruita del temps
Sopar	Llegums i peix blanc amb verdures a la planxa	Crema de carbassó amb carn blanca a la planxa	Wok de verdures amb soia i noodles d'arròs	Verdura de temporada amb carn blanca a la planxa	Quiché de verdures i formatge
Dinar	Guisat de lleties Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Amanida russa Fideus a la cassola amb carn magra i costelló Fruita del temps	Risotto de carbassó Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures de temporada Peix de mercat amb amanida iogurt	Amanida de pasta amb pernil dolç Cap de llom rostit amb salsa de poma i amanida Fruita del temps
Sopar	Patata farcida de pernil cuit, mozzarella i amanida	Verdura de temporada amb carn blanca a la planxa	Crema de verdures amb daus de formatge i carn vermella a la planxa	Bròquil saltat amb tofu, lleties i panses	Truita d'espínacs amb una torradeta de pa integral i enciam
Dinar	Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	FESTIU	Crema de llegums Estofat de pollastre de la Iaia Glòria iogurt	Espaguetis al pesto de bledes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Sopar	Crema de pastanaga amb crostonets i peix blanc a la planxa	Carn blanca arrebossada amb amanida completa		Truita francesa amb verduretes saltades i enciam	Pizza de verdures amb amanida
Dinar	Amanida de lleties amb tonyina Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Pollastre eco al forn amb patates deluxe i amanida Fruita del temps			
Sopar	Pisto de verdures amb arròs integral	Verdura de temporada amb peix blanc a la planxa			

PELS MENÚS...

- *Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- *El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- *Tots els àpats sempre s'acompanyen amb pa de proximitat de farina ecològica no refinada.
- *Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra i cogombre.
- *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 per la Mireia Oriol i Noguera, dietistanutricionista membre del CoDiNuCat n° CAT002234.



QUINS PRODUCTES SÓN ECOLÒGICS?



CARN DE
VEDELLA



CARN DE
POLLASTRE
un cop al mes



CEREALS



FRUITA



IOGURT



LLEGUMS



OLI D'OLIVA
VERGE EXTRA



VARIS
*conserva de tomàquet,
espècies, farina, sucre,
sal i vinagre*



PRODUCTES
VEGETARIANS



HORTALISSES
I VERDURES

		Quantitat expressada en grams i en cru			
		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Hortalisses	Plat principal	100-120	120-150	150-200	200-250
	Guarnició	50-60	60-100	100-120	120-150
Fruïtes	Fruïta fresca	90-120	120-150	150-200	175-250
Llegums, tubercles i cereals	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Patates (plat principal)	150-200	200-250	250-300	250-300
	Patates (guarnició)	80-90	90-100	100-150	150-200
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60	60-80	80-90	90-100
	Arròs, pasta (sopa)	20-25	25-30	30-35	35-50
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25	25-30	30-35	35-50
Llegums, peix, ous i carn	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Peix (filet)	50-60	70-90	100-130	100-130
	Ous	1 unitat petita	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
	Tall de carn (sense os)	40-50	60-80	90-110	90-110
	Pollastre, conill, costelles de porc o xai... (pes brut)	50-65	75-100	115-140	115-140
	Carn picada (mandonguilles, hamburguesa, bolonyesa...)	40-50	60-80	90-110	90-110
Làctics	logurt natural (sense sucres afegits)	50-100 g	100 g	100-150 g	100-150 g
	Formatge (per gratinar, per pasta, etc.)	10	15	20	20

NOTA: Les propostes de gramatges d'aliments proteics es basen en un valor intermedi entre els requeriments proteics d'infants i adolescents i les quantitats que s'acostumen a servir en l'entorn del menjador escolar.