

MENÚ / VEGETARIÀ

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Macarrons a la napolitana Truita de formatge amb pastanaga ratllada Fruita del temps	9 Verdura de temporada amb patata Arròs amb tofu Fruita del temps	10 Gaspaxo amb crostonets Seitan adobat al forn amb cuscús Fruita del temps	11 FESTIU	12 Saltat de mongetes amb all i julivert Ous durs amb beixamel gratinats al forn amb amanida Fruita del temps
15 Guisat de lleties Croquetes de vegetals amb amanida Fruita del temps	16 Amanida russa (sense tonyina) Fideus a la cassola amb verdures Fruita del temps	17 Risotto de carbassó Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	18 Crema de verdures de verdures de temporada Tofu marinat amb soia i llimona al forn amb amanida logurt	19 Amanida de pasta (sense pernil dolç) Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps
22 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	23 Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	24 FESTIU	25 Crema de llegums Tofu adobat amb patates al forn logurt	26 Espaguetis al pesto de bledes Ous al plat amb amanida Fruita del temps
29 Amanida de lleties (sense tonyina) Salsitxes vegetals amb amanida Fruita del temps	30 Crema de verdura de temporada Hamburguesa vegetal amb patates deluxe i amanida Fruita del temps			

MENÚ / SENSE GLUTEN

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Macarrons* a la napolitana Truita de formatge amb pastanaga ratllada Fruita del temps	9 Verdura de temporada amb patata Arròs amb pollastre Fruita del temps	10 Gaspatxo amb crostonets* Gall dindi guisat al forn amb quinoa Fruita del temps	11 FESTIU	12 Saltat de mongetes amb all i julivert Bacallà a la llauna* amb patata panadera Fruita del temps
15 Guisat de lleties Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	16 Amanida russa Fideus* a la cassola amb carn magra i costelló Fruita del temps	17 Risotto de carbassó Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	18 Crema de verdures de temporada* Peix de mercat amb amanida logurt	19 Amanida de pasta* amb pernil dolç Cap de llom rostit amb salsa de poma i amanida Fruita del temps
22 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	23 Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb quinoa Fruita del temps	24 FESTIU	25 Crema de llegums* Estofat de pollastre de la iaia Glòria logurt	26 Espaguetis* al pesto de bledes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 Amanida de lleties amb tonyina Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	30 Crema de verdura de temporada* Pollastre eco al forn amb patates deluxe i amanida Fruita del temps			

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.
- Els plats 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.

MENÚ / SENSE LACTOSA

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodinuCat nº CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Macarrons a la napolitana Truita francesa amb pastanaga ratllada Fruita del temps	9 Verdura de temporada amb patata Arròs amb pollastre Fruita del temps	10 Gaspatxo amb crostonets Gall dindi guisat al forn amb cuscús Fruita del temps	11 FESTIU	12 Saltat de mongetes amb all i julivert Bacallà a la llauna* amb patata panandera Fruita del temps
15 Guisat de lleties Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	16 Amanida russa Fideus a la cassola amb carn magra i costelló Fruita del temps	17 Arròs saltat amb carbassó Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	18 Crema de verdures de temporada Peix de mercat amb amanida logurt sense lactosa	19 Amanida de pasta amb pernil dolç Cap de lloç rostit amb salsa de poma i amanida Fruita del temps
22 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	23 Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	24 FESTIU	25 Crema de llegums Estofat de pollastre de la Iaia Glòria logurt sense lactosa	26 Espirals amb salsa de tomàquet i pastanaga Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 Amanida de lleties amb tonyina Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	30 Crema de verdura de temporada Pollastre eco al forn amb patates deluxe i amanida Fruita del temps			

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense lactosa.
- Els plats 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.

MENÚ / SENSE PROTEÏNA LLET DE VACA

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat nº CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Macarrons a la napolitana Truita francesa amb pastanaga ratllada Fruita del temps	9 Verdura de temporada amb patata Arròs amb pollastre Fruita del temps	10 Gaspatxo amb crostonets Gall dindi guisat al forn amb cuscús Fruita del temps	11 FESTIU	12 Saltat de mongetes amb all i julivert Bacallà a la llauna* amb patata panandera Fruita del temps
15 Guisat de lleties Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	16 Amanida russa Fideus a la cassola amb carn magra i costelló Fruita del temps	17 Arròs saltat amb carbassó Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	18 Crema de verdures de temporada Peix de mercat amb amanida Postres vegetal	19 Amanida de pasta amb pernil dolç Cap de llom rostit amb salsa de poma i amanida Fruita del temps
22 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	23 Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	24 FESTIU	25 Crema de llegums Estofat de pollastre de la Iaia Glòria Postres vegetal	26 Espirals amb salsa de tomàquet i pastanaga Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 Amanida de lleties amb tonyina Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	30 Crema de verdura de temporada Pollastre eco al forn amb patates deluxe i amanida Fruita del temps			

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense làctic.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.

MENÚ / SENSE OU

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat nº CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Macarrons a la napolitana Pit de pollastre a la planxa amb pastanga ratllada Fruita del temps	9 Verdura de temporada amb patata Arròs amb pollastre Fruita del temps	10 Gaspatxo amb crostonets Gall dindi guisat al forn amb cuscús Fruita del temps	11 FESTIU	12 Saltat de mongetes amb all i julivert Bacallà a la llauna* amb patata panandera Fruita del temps
15 Guisat de lleties Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	16 Amanida russa (sense ou) Fideus a la cassola amb carn magra i costelló Fruita del temps	17 Arròs amb carbassó saltat Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	18 Crema de verdures de temporada Peix de mercat amb amanida logurt	19 Amanida de pasta amb pernil dolç (sense ou) Cap de llom rostit amb salsa de poma i amanida Fruita del temps
22 Arròs integral amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	23 Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	24 FESTIU	25 Crema de llegums Estofat de pollastre de la iaia Glòria logurt	26 Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 Amanida de lleties amb tonyina Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	30 Crema de verdura de temporada Pollastre eco al forn amb patates deluxe i amanida Fruita del temps			

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense ou.
- Els plats 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 ou.

MENÚ / SENSE FRUITS SECS

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Macarrons a la napolitana Truita de formatge amb pastanaga ratllada Fruita del temps	9 Verdura de temporada amb patata Arròs amb pollastre Fruita del temps	10 Gaspatxo amb crostonets Gall dindi guisat al forn amb cuscús Fruita del temps	11 FESTIU	12 Saltat de mongetes amb all i julivert Bacallà a la llauna amb patata panandera Fruita del temps
15 Guisat de lleties Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	16 Amanida russa Fideus a la cassola amb carn magra i costelló Fruita del temps	17 Risotto de carbassó Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	18 Crema de verdures de temporada Peix de mercat amb amanida logurt	19 Amanida de pasta amb pernil dolç Cap de llom rostit amb salsa de poma i amanida Fruita del temps
22 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	23 Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	24 FESTIU	25 Crema de llegums Estofat de pollastre de la Iaia Glòria logurt	26 Espaguetis al pesto de bledes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 Amanida de lleties amb tonyina Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	30 Crema de verdura de temporada Pollastre eco al forn amb patates deluxe i amanida Fruita del temps			

- Els plats 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 fruits secs.

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.