

PEIXOS SETEMBRE



Bacallà

Maira

Seitó



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Porro, carabassa, carabassó,
tomàquet, remolatxa,
pastanaga i cogombre



Poma, plàtan,

meló, pera i
síndria



FRUITA I VERDURA SETEMBRE

MENÚ OCTUBRE 2025

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar			Espirals a la napolitana Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Sopa de peix amb arròs Gall dindi rostit al forn amb amanida Iogurt	Saltat de mongetes amb all i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Sopar			Crema de pastanaga amb carn blanca i amanida	Llegums i carn vermella amb verdures a la planxa	Quiché de verdures i ceba caramel·litzada
Dinar	Verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps	Guisat de cigrons Vitello tonatto amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Truita de pernil dolç amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Pollastre rostit eco amb patates deluxe i amanida Flam	FESTIU
Sopar	Crema de carbassa amb crostonets i peix blau	Verdura de temporada amb carn blanca a la planxa	Albergínies farcides de carn gratinades al forn	Bròquil saltat amb tofu, lleties i panses	
Dinar	Risotto de carbassa Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	Verdura de temporada Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps	Crema de verdura de temporada amb crostonets Truita de patates amb amanida Fruita del temps	Amanida césar vegetal (amb tofu) Estofat de pollastre de la Iaia Glòria Iogurt	Espaguetis al pesto de bledes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Sopar	Llegums i carn blanca amb verdures a la planxa	Wok de verdures amb soja i noodles d'arròs	Verdura a la planxa amb patata i peix blanc a la planxa	Truita de formatge amb una torradeta de pa integral i enciam	Crema de carbassa amb daus de formatge i amanida
Dinar	Arròs integral tres delícies (truita, carbassó i pernil dolç) Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Guisat de mongetes Truita francesa amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	Espirals amb oli d'oliva verge extra grana padano Peix de mercat amb amanida Iogurt	Crema de llegums Hamburguesa de pollastre amb amanida i patates xips Iogurt
Sopar	Verdura de temporada amb carn blanca a la planxa	Crema de verdures i peix blanc a la planxa	Patata farcida de pernil cuit, mozzarella i amanida	Truita de formatge amb una torradeta de pa integral i enciam	Pisto de verdures amb arròs integral
Dinar	Verdura de temporada amb patata Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i orenya amb amanida Fruita del temps	Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Saltat de lleties amb ceba i all Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	Crema de carbassa Pizza de pernil Crema catalana
Sopar	Crema de verdures amb daus de formatge i carn blanca a la planxa	Carn blanca arrebossada amb amanida completa	Peix blanc al forn amb ceba i patata panadera	Truita francesa amb verdures i enciam	Verdura de temporada amb carn blanca 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.