

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 / VEGETARIÀ

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Espirals a la napolitana Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	2 Sopa de verdures amb arròs Tofu adobat al forn amb amanida logurt	3 Saltat de mongetes amb all i julivert Ous farcits amb maionesa i amanida Fruita del temps
6 Verdura de temporada Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	7 Guisat de cigrons Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	8 Crema de verdura de temporada Trita francesa amb amanida Fruita del temps	9 Arròs amb verdures Fingers de tofu amb patates deluxe i amanida Flam	10 FESTIU
13 Risotto de carbassa Tofu al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	14 Verdura de temporada Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps 	15 Crema de verdura de temporada amb crostonets Trita de patates amb amanida Fruita del temps	16 Amanida césar vegetal (amb tofu) Seitan guisat amb patates al forn logurt	17 Espaguetis al pesto de bledes Ous durs amb beixamel gratinats al forn amb amanida Fruita del temps
20 Arròs integral tres delícies (sense pernil) Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita del temps	21 Guisat de mongetes Trita francesa amb amanida Fruita del temps	22 Verdura de temporada Salsitxes vegetals amb amanida Fruita del temps	23 Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Ous al plat amb amanida logurt	24 Crema de llegums Hamburguesa vegetal amb amanida i patates xips Fruita del temps
27 Verdura de temporada amb patata Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i orenga amb amanida Fruita del temps 	28 Escudella vegetal (brou vegetal amb pasta) Verdures de l'escudella (cigrons, col i patata) Fruita del temps	29 Arròs amb tomàquet Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	30 Saltat de lleties amb ceba i all Tofu a la planxa amb amanida Fruita del temps	31 Crema de carbassa Pizza de verdures Crema catalana

MENÚ / SENSE GLUTEN

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Espirals* a la napolitana Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	2 Sopa de peix amb arròs Gall dindi rostit al forn amb amanida logurt	3 Saltat de mongetes amb all i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Verdura de temporada Macarrons a la bolonyesa* Fruita del temps	7 Guisat de cigrons Vitello tonatto amb amanida Fruita del temps	8 Crema de verdura de temporada* Trita de pernil dolç amb amanida Fruita del temps	9 Arròs amb verdures Pollastre rostit eco amb patates deluxe i amanida Flam	10 FESTIU
13 Risotto de carbassa Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	14 Verdura de temporada Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps ^V	15 Crema de verdura de temporada amb crostonets* Trita de patates amb amanida Fruita del temps	16 Amanida césar vegetal (amb tofu) Estofat de pollastre de la iaia Glòria logurt	17 Espaguetis al pesto de bledes* Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 Arròs integral tres delícies (trita, carbassó i pernil dolç) Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	21 Guisat de mongetes Trita francesa amb amanida Fruita del temps	22 Verdura de temporada Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	23 Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano* Peix de mercat amb amanida logurt	24 Crema de llegums* Hamburguesa de pollastre amb amanida i patates xips Fruita del temps
27 Verdura de temporada amb patata Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i orenga amb amanida Fruita del temps ^V	28 Escudella (sopa amb pasta*) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps	29 Arròs amb tomàquet Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	30 Saltat de lleties amb ceba i all Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	31 Crema de carbassa Pizza de pernil* Crema catalana

- 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
		1 Espirals a la napolitana Truita francesa amb amanida Fruita del temps	2 Sopa de peix amb arròs Gall dindi rostit al forn amb amanida logurt sense lactosa	3 Saltat de mongetes amb all i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Verdura de temporada Macarrons a la bolonyesa* Fruita del temps	7 Guisat de cigrons Vitello tonatto* amb amanida Fruita del temps	8 Crema de verdura de temporada Truita de pernil dolç amb amanida Fruita del temps	9 Arròs amb verdures Pollastre rostit eco amb patates deluxe i amanida Postres especial	10 FESTIU
13 Arròs amb carbassa saltada Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	14 Verdura de temporada Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps	15 Crema de verdura de temporada amb crostonets Truita de patates amb amanida Fruita del temps	16 Amanida césar vegetal (amb tofu) Estofat de pollastre de la Iaia Glòria logurt sense lactosa	17 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 Arròs integral tres delícies (truita, carbassó i pernil dolç) Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	21 Guisat de mongetes Truita francesa amb amanida Fruita del temps	22 Verdura de temporada Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	23 Espirals amb verdures Peix de mercat amb amanida logurt sense lactosa	24 Crema de llegums Hamburguesa de pollastre amb amanida i patates xips Fruita del temps
27 Verdura de temporada amb patata Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i orenga amb amanida Fruita del temps	28 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) Fruita del temps	29 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps	30 Saltat de lleties amb ceba i all Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	31 Crema de carbassa Pizza de pernil Postres especial

- 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 CodNuCat nº CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Espirals a la napolitana Truita francesa amb amanida Fruita del temps	2 Sopa de peix amb arròs Gall dindi rostit al forn amb amanida Postres vegetal	3 Saltat de mongetes amb all i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Verdura de temporada Macarrons a la bolonyesa* Fruita del temps	7 Guisat de cigrons Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	8 Crema de verdura de temporada Truita de pernil dolç amb amanida Fruita del temps	9 Arròs amb verdures Pollastre rostit eco amb patates deluxe i amanida Postres vegetal	10 FESTIU
13 Arròs amb carbassa saltada Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	14 Verdura de temporada Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps	15 Crema de verdura de temporada amb crostonets Truita de patates amb amanida Fruita del temps	16 Amanida césar vegetal (amb tofu) Estofat de pollastre de la Iaia Glòria Postres vegetal	17 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 Arròs integral tres delícies (truita, carbassó i pernil dolç) Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	21 Guisat de mongetes Truita francesa amb amanida Fruita del temps	22 Verdura de temporada Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	23 Espirals amb verdures Peix de mercat amb amanida Postres vegetal	24 Crema de llegums Hamburguesa de pollastre amb amanida i patates xips Fruita del temps
27 Verdura de temporada amb patata Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i orenga amb amanida Fruita del temps	28 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) Fruita del temps	29 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps	30 Saltat de lleties amb ceba i all Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	31 Crema de carbassa Pizza de pernil Postres vegetal

- 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 CodNuCat n° CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Espirals a la napolitana Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	2 Sopa de peix amb arròs Gall dindi rostit al forn amb amanida Iogurt	3 Saltat de mongetes amb all i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Verdura de temporada Macarrons a la bolonyesa* Fruita del temps	7 Guisat de cigrons Vitello tonatto* amb amanida Fruita del temps	8 Crema de verdura de temporada Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	9 Arròs amb verdures Pollastre rostit eco amb patates deluxe i amanida Flam	10 FESTIU
13 Arròs amb carbassa saltada Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	14 Verdura de temporada Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps	15 Crema de verdura de temporada amb crostonets Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	16 Amanida césar vegetal (amb tofu) Estofat de pollastre de la iaia Glòria Iogurt	17 Espaguetis amb sala de pastanga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 Arròs integral tres delícies (sense truita) Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	21 Guisat de mongetes Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	22 Verdura de temporada Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	23 Espirals amb verdures Peix de mercat amb amanida Iogurt	24 Crema de llegums Hamburguesa de pollastre* amb amanida i patates xips Fruita del temps
27 Verdura de temporada amb patata Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i orenga amb amanida Fruita del temps	28 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) Fruita del temps	29 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	30 Saltat de lleties amb ceba i all Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	31 Crema de carbassa Pizza de pernil Crema catalana

- 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 CodiNuCat n° CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Espirals a la napolitana Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	2 Sopa de peix amb arròs Gall dindi rostit al forn amb amanida logurt	3 Saltat de mongetes amb all i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Verdura de temporada Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps	7 Guisat de cigrons Vitello tonatto amb amanida Fruita del temps	8 Crema de verdura de temporada Truita de pernil dolç amb amanida Fruita del temps	9 Arròs amb verdures Pollastre rostit eco amb patates deluxe i amanida Flam	10 FESTIU
13 Risotto de carbassa Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	14 Verdura de temporada Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps	15 Crema de verdura de temporada amb crostonets Truita de patates amb amanida Fruita del temps	16 Amanida césar vegetal (amb tofu) Estofat de pollastre de la Iaia Glòria logurt	17 Espaguetis al pesto de bledes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 Arròs integral tres delícies (truita, carbassó i pernil dolç) Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	21 Guisat de mongetes Truita francesa amb amanida Fruita del temps	22 Verdura de temporada Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	23 Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Peix de mercat amb amanida logurt	24 Crema de llegums Hamburguesa de pollastre amb amanida i patates xips Fruita del temps
27 Verdura de temporada amb patata Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i orenga amb amanida Fruita del temps	28 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps	29 Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	30 Saltat de lleties amb ceba i all Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	31 Crema de carbassa Pizza de pernil Crema catalana

- 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.