

PEIXOS OCTUBRE



Lluç

Maira

Seitó

Llucet



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Carabassa, carabassó, col,
moniato, pastanaga,
espinacs, bleda i porro



Pera, poma,
pruna, caqui
i raïm



FRUITA I VERDURA OCTUBRE

MENÚ NOVEMBRE 2025

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar	3 FESTIU	4 Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga ratllada Fruita del temps	5 Verdura de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	6 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Arròs amb verdures i pollastre eco Iogurt	7 Crema torrada Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Sopar		Llegums i peix blanc amb verdures a la planxa	Crema de pastanaga amb carn blanca a la planxa i amanida	Truita d'espinacs amb una torradeta de pa integral i enciam	Fideus d'arròs saltats amb verdures, tofu i salsa de soia
Dinar	10 Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	11 Crema de verdures de temporada Guisat de lleties amb xoriço i costelló Fruita del temps	12 Espaguetis amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Fruita del temps	13 Verdura de temporada Pollastre arrebossat amb amanida Iogurt	14 Cigrons amb pesto de bledes Suquet de canana Fruita del temps
Sopar	Peix blanc amb verdura de temporada al forn	Carn blanca a la planxa amb amanida completa	Crema de verdures amb daus de formatge i carn vermella a la planxa	Guisat de lleties i arròs amb verdures	Quiché de formatge i tomàquets cherrys i espinacs
Dinar	11 Crema de verdures de temporada Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	18 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps	19 Arròs amb verdures Bacallà a la llauna amb patata panadera Fruita del temps	20 Saltat de mongetes amb all i juliveri Truita de formatge amb amanida Iogurt	21 Espaguetis a la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Sopar	Llegums i peix blanc amb verdures a la planxa	Ous durs amb beixamel gratinats al forn i amanida	Verdura de temporada amb carn blanca a la planxa	Wraps vegetals amb amanida	Moniato al forn gratinat amb amanida
Dinar	24 Verdura de temporada Macarrons a la catalana amb formatge gratinat Fruita del temps	25 Crema de llegums i verdura Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps	26 Sopa de peix amb arròs Mandonguilles amb salsa de carn i patates amb amanida Fruita del temps	27 Guisat de lleties Peix de mercat amb amanida Iogurt	28 Arròs integral amb tomàquet Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps
Sopar	Sopa de verdures amb pistons i peix blau a la planxa	Pisto de verdures amb arròs integral	Verdura de temporada amb carn blanca arrebossada	Bròquil saltat amb carn blanca, formatge fresc i panses	Truita francesa amb una torradeta de pa integral i enciam

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.