

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 / VEGETARIÀ

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU	Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga ratllada Fruita del temps	Verdura de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Arròs amb verdures i tofu logurt	Crema torrada* Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps
Arròs tres delícies (sense pernil) Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Guisat de lleties amb bulgur Fruita del temps	Espaguetis amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada Fingers de tofu amb amanida logurt	Cigrons amb pesto de bledes Ous amb beixamel gratinats al forn i amanida Fruita del temps
Crema de verdura de temporada Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps	Escudella vegetal (brou vegetal amb pasta) Verdures de l'escudella (cigrons, col i patata) Fruita del temps	Arròs amb verdures Seitan adobat al forn amb patata panadera Fruita del temps	Saltat de mongetes amb all i julivert Truita de formatge amb amanida logurt	Espaguetis a la napolitana Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps
Verdura de temporada Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge gratinat Fruita del temps	Crema de llegums i verdura Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	Sopa de verdures amb arròs Mandonguilles vegetals amb patates i amanida Fruita del temps	Guisat de lleties Ous al plat amb amanida logurt	Arròs integral amb tomàquet Tofu marinat amb soia i llimona amb 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
FESTIU	Macarrons* amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga ratllada Fruita del temps	Verdura de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Arròs amb verdures i pollastre eco logurt	Crema torrada* Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada* Guisat de lleties amb xoriço i costelló Fruita del temps	Espaguetis* amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada Pollastre adobat al forn amb amanida logurt	Cigrons amb pesto de bledes Suquet de canana Fruita del temps
Crema de verdura de temporada* Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	Escudella (sopa amb pasta*) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps	Arròs amb verdures Bacallà a la llauna* amb patata panadera Fruita del temps	Saltat de mongetes amb all i julivert Truita de formatge amb amanida logurt	Espaguetis* a la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Verdura de temporada Macarrons* a la catalana amb formatge gratinat Fruita del temps	Crema de llegums i verdura* Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	Sopa de peix amb arròs Mandonguilles* amb salsa de carn i patates amb amanida Fruita del temps	Guisat de lleties Peix de mercat amb amanida logurt	Arròs integral amb tomàquet Gall dindi rostit al forn amb 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
FESTIU 3	Macarrons a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga ratllada Fruita del temps 4	Verdura de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps 5	Amanida d'enciams, pastanaga, olives i codony Arròs amb verdures i pollastre eco logurt sense lactosa 6	Crema torrada* Peix de mercat amb amanida Fruita del temps 7
Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps 10	Crema de verdura de temporada Guisat de lleties amb xoriço i costelló Fruita del temps 11	Espaguetis amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Fruita del temps 12	Verdura de temporada Pollastre arrebossat amb amanida logurt sense lactosa 13	Cigrons amb pesto de bledes Suquet de canana Fruita del temps 14
Crema de verdura de temporada Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps 17	Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) Fruita del temps 18	Arròs amb verdures Bacallà a la llauna* amb patata panadera Fruita del temps 19	Saltat de mongetes amb all i julivert Truita francesa amb amanida logurt sense lactosa 20	Espaguetis a la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps 21
Verdura de temporada Macarrons a la catalana Fruita del temps 24	Crema de llegums i verdura Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps 25	Sopa de peix amb arròs Mandonguilles* amb salsa de carn i patates amb amanida Fruita del temps 26	Guisat de lleties Peix de mercat amb amanida logurt sense lactosa 27	Arròs integral amb tomàquet Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps 28

- 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 n° CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU 3	Macarrons a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga ratllada Fruita del temps 4	Verdura de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps 5	Amanida d'enciams, pastanaga, olives i codony Arròs amb verdures i pollastre eco Postres vegetal 6	Crema torrada* Peix de mercat amb amanida Fruita del temps 7
Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps 10	Crema de verdura de temporada Guisat de lleties amb xoriço i costelló Fruita del temps 11	Espaguetis amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Fruita del temps 12	Verdura de temporada Pollastre arrebossat amb amanida Postres vegetal 13	Cigrons amb pesto de bledes Suquet de canana Fruita del temps 14
Crema de verdura de temporada Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps 17	Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) Fruita del temps 18	Arròs amb verdures Bacallà a la llauna* amb patata panadera Fruita del temps 19	Saltat de mongetes amb all i julivert Truita francesa amb amanida Postres vegetal 20	Espaguetis a la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps 21
Verdura de temporada Macarrons a la catalana Fruita del temps 24	Crema de llegums i verdura Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps 25	Sopa de peix amb arròs Mandonguilles amb salsa de carn* i patates amb amanida Fruita del temps 26	Guisat de lleties Peix de mercat amb amanida Postres vegetal 27	Arròs integral amb tomàquet Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps 28

- 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
FESTIU 3	4 Macarrons amb oli d'oliva verge extra i formatge ratllat Gall dindi a la planxa amb pastanaga ratllada Fruita del temps	5 Verdura de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps V	6 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Arròs amb verdures i pollastre eco logurt	7 Crema torrada* Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
10 Arròs tres delícies (sense fruita) Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	11 Crema de verdura de temporada Guisat de lleties amb xoriço i costelló Fruita del temps	12 Espaguetis amb salsa de coliflor Bistec de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	13 Verdura de temporada Pollastre arrebossat* amb amanida logurt	14 Cigrons saltats amb ceba i all Suquet de canana Fruita del temps
17 Crema de verdura 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 julivert Gall dindi a la planxa amb amanida logurt	21 Espaguetis a la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
24 Verdura de temporada Macarrons a la catalana* amb formatge gratinat Fruita del temps	25 Crema de llegums i verdura Pollastre a la planxa 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 logurt	28 Arròs integral amb tomàquet Gall dindi rostit al forn amb 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 CodiNuCat n° CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU	Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga ratllada Fruita del temps	Verdura de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Arròs amb verdures i pollastre eco logurt	Crema torrada Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Guisat de lleties amb xoriço i costelló Fruita del temps	Espaguetis amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada Pollastre arrebossat amb amanida logurt	Cigrons amb pesto de bledes Suquet de canana Fruita del temps
Crema de verdura de temporada Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps	Arròs amb verdures Bacallà a la llauna amb patata panadera Fruita del temps	Saltat de mongetes amb all i julivert Truita de formatge amb amanida logurt	Espaguetis a la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Verdura de temporada Macarrons a la catalana amb formatge gratinat Fruita del temps	Crema de llegums i verdura Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps	Sopa de peix amb arròs Mandonguilles amb salsa de carn i patates amb amanida Fruita del temps	Guisat de lleties Peix de mercat amb amanida logurt	Arròs integral amb tomàquet Gall dindi rostit al forn amb 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.