

PEIXOS GENER



Bacallà

Canana

Llucet

Salmó



Carabassa, pastanaga,
remolatxa, bledes, col,
coliflor, bròquil i porro



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Plàtan, taronja,
pera, poma,
mandarina i kiwi



FRUITA I VERDURA GENER

MENÚ FEBRER 2026

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar	Arròs tres delícies ² (truita, pastanaga i pernil dolç) Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	Verdures d'hivern ³ Guisat de lleties amb xoriço i carn magra Fruita del temps	Fideus a la cassola amb verdures ⁴ Truita de francesa amb amanida Fruita del temps	Crema de llegums i verdures ⁵ Gall dindi arrebossat amb cuscús i amanida Iogurt	Espirals amb oli d'oliva extra verge i grana padano ⁶ Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Sopar	Crema de carbassa amb crostonets i peix blau	Sopa de verdures amb arròs i ou dur	Carn blanca a la planxa amb verdures saltades	Verdures d'hivern amb carn vermella a la planxa	Truita d'espinacs amb una torrada de pa integral i amanida
Dinar	Verdures d'hivern ⁹ Macarrons a la catalana gratinats al forn (salsitxes i carn magra) Fruita del temps	Crema de verdures d'hivern ¹⁰ Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures ¹¹ Suquet de canana amb picada d'all i jullivert Fruita del temps	Guisat de mongetes amb verdures ¹² Truita de patates amb botifarra d'ou i amanida Fruita del temps	Sopa de peix amb pistons ¹³ Pizza de pernil/croquetes pels petits Natilles de xocolata
Sopar	Quiché de verdures i ceba caramel·litzada	Guisat de llegums amb peix blanc a la planxa	Albergínies farcides i gratinades al forn	Fideus d'arròs saltats amb verdures, tofu i salsa de soja	Carn blanca a la planxa amb verdura de temporada
Dinar	¹⁶ FESTIU	Arròs amb tomàquet ¹⁷ Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Guisat de cigrons amb verdures ¹⁸ Pollastre eco rostit al forn amb ceba, all i tomàquet i amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures d'hivern ¹⁹ Fideuà de peix i marisc Iogurt	Verdures d'hivern ²⁰ Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps
Sopar		Wraps vegetals amb amanida	Peix blanc al forn amb verdura de temporada	Verdures d'hivern amb truita francesa	Crema de verdures d'hivern i carn blanca a arrebossada
Dinar	Macarrons amb salsa pesto de bledes ²³ Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Guisat de lleties amb verdures ²⁴ Bacallà a la llauna Fruita del temps	Verdures d'hivern ²⁵ Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps	Escudella (sopa amb pasta) ²⁶ Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Iogurt	Arròs cantonès ²⁷ Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Sopar	Truita francesa amb una torrada de pa integral i amanida	Crema de verdures amb pistons i carn blanca a la planxa	Peix blanc al forn amb ceba i patata panadera	Pisto de verdures amb arròs integral	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
Fruites	Fruita 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.