

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 / VEGETARIÀ

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs tres delícies (sense pernil) Salsitxes vegetals amb amanida Fruita del temps	3 Verdures d'hivern Guisat de llenties amb seitan Fruita del temps	4 Fideus a la cassola amb verdures Truita de francesa amb amanida Fruita del temps	5 Crema de llegums i verdures Fingers de tofu amb cuscús i amanida logurt	6 Espirals amb oli d'oliva extra verge i grana padano Ous al plat amb amanida Fruita del temps
9 Verdures d'hivern Macarrons amb tofu gratinats al forn Fruita del temps	10 Crema de verdures d'hivern Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	11 Arròs amb verdures Mandonguilles vegetals al forn amb patates Fruita del temps	12 Guisat de mongetes amb verdures Truita de patates amb amanida Fruita del temps	13 Sopa de verdures amb pistons Pizza de verdures/croquetes vegetals pels petits Natilles de xocolata
16 FESTIU	17 Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	18 Guisat de cigrons amb verdures Seitan adobat al forn amb ceba, all i tomàquet i amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdures d'hivern Fideuà de verdures amb tofu logurt	20 Verdures d'hivern Estofat de llenties amb arròs Fruita del temps
23 Macarrons amb pesto de bledes Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de llenties amb verdures Daus de tofu marinats amb soia i llimona al forn amb amanida Fruita del temps	25 Verdures d'hivern Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps	26 Escudella vegetal (sopa amb pasta) Verdures de l'escudella (cigrons, col i patata) logurt	27 Arròs cantonès Peix de mercat 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
2 Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	3 Verdures d'hivern Guisat de lleties amb xoriço i carn magra Fruita del temps	4 Fideus* a la cassola amb verdures Truita de francesa amb amanida Fruita del temps	5 Crema de llegums i verdures* Gall dindi adobat amb arròs i amanida logurt	6 Espirals* amb oli d'oliva extra verge i grana padano Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
9 Verdures d'hivern Macarrons* a la catalana gratinats al forn (salsitxes i carn magra) Fruita del temps	10 Crema de verdures d'hivern* Hamburguesa* de vedella amb amanida Fruita del temps	11 Arròs amb verdures Suquet de canana amb picada d'all i julivert Fruita del temps	12 Guisat de mongetes amb verdures Truita de patates amb botifarra d'ou i amanida Fruita del temps	13 Sopa de peix amb pistons* Pizza de pernil/croquetes pels petits* Natilles de xocolata
16 FESTIU	17 Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	18 Guisat de cigrons amb verdures Pollastre eco rostit al forn amb ceba, all i tomàquet i amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdures d'hivern* Fideuà de peix i marisc* logurt	20 Verdures d'hivern Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps ^V
23 Macarrons* amb pesto de bledes Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de lleties amb verdures Bacallà* a la llauna Fruita del temps	25 Verdures d'hivern Remenat d'ous* amb amanida Fruita del temps	26 Escudella (sopa amb pasta*) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) logurt	27 Arròs cantonès* Peix de mercat 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
2 Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	3 Verdures d'hivern Guisat de lleties amb xoriço i carn magra Fruita del temps	4 Fideus a la cassola amb verdures Truita de francesa amb amanida Fruita del temps	5 Crema de llegums i verdures Gall dindi arrebossat* amb cuscús i amanida logurt sense lactosa	6 Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
9 Verdures d'hivern Macarrons a la catalana gratinats* al forn (salsitxes i carn magra) Fruita del temps	10 Crema de verdures d'hivern Hamburguesa de vedella* amb amanida Fruita del temps	11 Arròs amb verdures Suquet de canana amb picada d'all i julivert Fruita del temps	12 Guisat de mongetes amb verdures Truita de patates amb botifarra d'ou i amanida Fruita del temps	13 Sopa de peix amb pistons Pizza de pernil/croquetes pels petits Postres vegetal
16 FESTIU	17 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps	18 Guisat de cigrons amb verdures Pollastre eco rostit al forn amb ceba, all i tomàquet i amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdures d'hivern Fideuà de peix i marisc logurt sense lactosa	20 Verdures d'hivern Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps ^V
23 Macarrons amb verdures Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de lleties amb verdures Bacallà* a la llauna Fruita del temps	25 Verdures d'hivern Remenat d'ous* amb amanida Fruita del temps	26 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) logurt sense lactosa	27 Arròs cantonès Peix de mercat amb amanida Fruita del temps

- 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
2 Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	3 Verdures d'hivern Guisat de lleties amb carn magra Fruita del temps	4 Fideus a la cassola amb verdures Truita de francesa amb amanida Fruita del temps	5 Crema de llegums i verdures Gall dindi arrebossat* amb cuscús i amanida Postres vegetal	6 Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
9 Verdures d'hivern Macarrons a la catalana gratinats* al forn (salsitxes i carn magra) Fruita del temps	10 Crema de verdures d'hivern Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	11 Arròs amb verdures Suquet de canana amb picada d'all i julivert Fruita del temps	12 Guisat de mongetes amb verdures Truita de patates amb botifarra d'ou i amanida Fruita del temps	13 Sopa de peix amb pistons Pizza de pernil/croquetes pels petits Postres vegetal
16 FESTIU	17 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps	18 Guisat de cigrons amb verdures Pollastre eco rostit al forn amb ceba, all i tomàquet i amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdures d'hivern Fideuà de peix i marisc Postres vegetal	20 Verdures d'hivern Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps ^V
23 Macarrons amb verdures Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de lleties amb verdures Bacallà* a la llauna Fruita del temps	25 Verdures d'hivern Remenat d'ous* amb amanida Fruita del temps	26 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) Postres vegetal	27 Arròs cantonès Peix de mercat amb amanida Fruita del temps

- 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
2 Arròs tres delícies (sense truita) Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	3 Verdures d'hivern Guisat de lleties amb xoriço i carn magra Fruita del temps	4 Fideus a la cassola amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	5 Crema de llegums i verdures Gall dindi adobat amb cuscús i amanida logurt	6 Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
9 Verdures d'hivern Macarrons a la catalana gratinats al forn* (salsitxes i carn magra) Fruita del temps	10 Crema de verdures d'hivern Hamburguesa de vedella* amb amanida Fruita del temps	11 Arròs amb verdures Suquet de canana amb picada d'all i julivert Fruita del temps	12 Guisat de mongetes amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	13 Sopa de peix amb pistons Pizza de pernil/croquetes pels petits Natilles de xocolata
16 FESTIU	17 Arròs amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	18 Guisat de cigrons amb verdures Pollastre eco rostit al forn amb ceba, all i tomàquet i amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdures d'hivern Fideuà de peix i marisc logurt	20 Verdures d'hivern Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps
23 Macarrons amb verdures Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de lleties amb verdures Bacallà* a la llauna Fruita del temps	25 Verdures d'hivern Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	26 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) logurt	27 Arròs cantonès Peix de mercat 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 nº CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	3 Verdures d'hivern Guisat de lleties amb xoriço i carn magra Fruita del temps	4 Fideus a la cassola amb verdures Truita de francesa amb amanida Fruita del temps	5 Crema de llegums i verdures Gall dindi arrebossat amb cuscús i amanida logurt	6 Espirals amb oli d'oliva extra verge i grana padano Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
9 Verdures d'hivern Macarrons a la catalana gratinats al forn (salsitxes i carn magra) Fruita del temps	10 Crema de verdures d'hivern Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps	11 Arròs amb verdures Suquet de canana amb picada d'all i julivert Fruita del temps	12 Guisat de mongetes amb verdures Truita de patates amb botifarra d'ou i amanida Fruita del temps	13 Sopa de peix amb pistons Pizza de pernil/croquetes pels petits Natilles de xocolata
16 FESTIU	17 Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	18 Guisat de cigrons amb verdures Pollastre eco rostit al forn amb ceba, all i tomàquet i amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdures d'hivern Fideuà de peix i marisc logurt	20 Verdures d'hivern Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps 
23 Macarrons amb pesto de bledes Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de lleties amb verdures Bacallà a la llauna Fruita del temps	25 Verdures d'hivern Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps	26 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) logurt	27 Arròs cantonès Peix de mercat 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
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.