

PEIXOS FEBRER



Canana

Bacallà



Seitó

Maira

Fideuà de peix i marisc

QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Calçots, carabassa,
pastanaga, remolatxa,
bledes, col, espinacs,
coliflor, i porro



Poma, plàtan,
kiwi, mandarina
i taronja



FRUITA I VERDURA FEBRER

MENÚ MARÇ 2026

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar	Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet ² Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	Sopa de pollastre amb pasta ³ Fricandó de vedella Fruita del temps	Verdures d'hivern ⁴ Truita de francesa amb amanida Fruita del temps	Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano ⁵ Peix de mercat amb amanida Iogurt	Crema de verdures d'hivern ⁶ Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps
Sopar	Llegums i peix blanc amb verdures a la planxa	Patata farcida de pernil cuit, mozzarella i amanida	Crema de verdura amb carn blanca a la planxa	Verdures d'hivern amb carn vermella a la planxa	Truita de patates amb ceba i amanida d'enciams
Dinar	Guisat de lleties amb verdures ⁹ Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	Crema de verdures ¹⁰ Canelons de carn amb beixamel i gratinats al forn amb amanida Fruita del temps	Verdures d'hivern ¹¹ Estofat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	Arròs amb verdures ¹² Truita de ceba caramel·litzada i amanida Fruita del temps	Espaguetis la napolitana ¹³ Peix de mercat amb amanida Natilles de xocolata
Sopar	Fideus d'arròs saltats amb verdures, tofu i salsa de soja	Truita francesa amb una torradeta de pa integral i amanida d'enciams	Carn blanca a la planxa amb verdura de temporada	Crema de verdures amb peix blau al forn	Bròquil saltat amb tofu, lleties i panses
Dinar	Arròs cantonès ¹⁶ Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Escudella (sopa amb pasta) ¹⁷ Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps	Verdures d'hivern ¹⁸ Guisat de canana amb patata (lluç amb patata per infantil) Fruita del temps	Yakisoba amb verduretes saltades ¹⁹ Pollastre eco teriyaki amb amanida Crema catalana	Guisat de lleties amb verdures ²⁰ Truita de formatge amb amanida Fruita del temps
Sopar	Verdura de temporada amb carn blanca a la planxa	Quiché de verdures i ceba caramel·litzada	Pisto de verdures amb arròs integral	Crema de verdures amb peix blanc al forn	Carn blanca arrebossada amb verdura de temporada a la planxa
Dinar	Verdura de temporada amb patata ²³ Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps	Crema de llegums ²⁴ Pollastre arrebossat amb patates roses Fruita del temps	Sopa de verdures amb pistons ²⁵ Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet ²⁶ Peix de mercat amb amanida Iogurt	Mongetes saltades amb all i julivert ²⁷ Truita de patates amb amanida Fruita del temps
Sopar	Truita de tonyina amb una torrada de pa integral i amanida	Crema de verdures amb pistons i carn blanca a la planxa	Risotto de carbassa amb amanida	Verdura de temporada amb carn blanca al forn	Pizza vegetal amb amanida d'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.