

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 / VEGETARIÀ

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Daus de tofu marinats amb soja i llimona al forn amb amanida Fruita del temps	3 Sopa de verdures amb pasta Mandonguilles vegetals al forn amb amanida Fruita del temps	4 Verdures d'hivern Truita francesa amb amanida Fruita del temps	5 Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Ous al plat amb amanida logurt	6 Crema de verdures d'hivern Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps
9 Guisat de lleties amb verdures Tofu al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	10 Crema de verdures Canelons vegetals al forn amb amanida Fruita del temps	11 Verdures d'hivern Estofat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	12 Arròs amb verdures Truita de ceba caramel·litzada i amanida logurt	13 Espaguetis la napolitana Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps
16 Arròs cantonès (sense pernil) Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps	17 Escudella vegetal (sopa amb pasta) Verdures de l'escudella (cigrons, col i patata) Fruita del temps	18 Verdures d'hivern Ous amb beixamel gratinats al forn amb patates Fruita del temps	19 Yakisoba amb verdures saltades "Tofu teriyaki" amb amanida Crema catalana	20 Guisat de lleties amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps
23 Verdura de temporada amb patata Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	24 Crema de llegums Hamburguesa vegetal amb patates roses i amanida Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb pistons Salsitxes vegetals al forn amb amanida Fruita del temps	26 Arròs integral amb tomàquet Tofu marinat al forn amb amanida logurt	27 Mongetes saltades amb all i julivert Truita de patates 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 amb salsa de pastanaga i tomàquet Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	3 Sopa de pollastre amb pasta* Fricandó de vedella* Fruita del temps	4 Verdures d'hivern Truita francesa amb amanida Fruita del temps	5 Espirals* amb oli d'oliva verge extra i grana padano Peix de mercat amb amanida logurt	6 Crema de verdures d'hivern* Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps ^V
9 Guisat de lleties amb verdures Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	10 Crema de verdures* Canelons de carn* amb beixamel i gratinats al forn amb amanida Fruita del temps	11 Verdures d'hivern Estofat de cigrons amb quinoa Fruita del temps ^V	12 Arròs amb verdures Truita de ceba caramel·litzada i amanida logurt	13 Espaguetis* la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
16 Arròs cantonès 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 Verdures d'hivern Guisat de canana amb patata (lluç per infantil) Fruita del temps	19 Yakisoba* amb verdures saltades Pollastre eco adobat amb amanida Crema catalana	20 Guisat de lleties amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps
23 Verdura de temporada amb patata Macarrons a la bolonyesa* Fruita del temps	24 Crema de llegums* Pollastre adobat al forn amb patates roses Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb pistons* Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	26 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida logurt	27 Mongetes saltades amb all i julivert Truita de patates 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 amb salsa de pastanaga i tomàquet Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	3 Sopa de pollastre amb pasta Fricandó de vedella* Fruita del temps	4 Verdures d'hivern Truita francesa amb amanida Fruita del temps	5 Espirals amb verdures Peix de mercat amb amanida logurt sense lactosa	6 Crema de verdures d'hivern Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps ^V
9 Guisat de lleties amb verdures Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	10 Crema de verdures Canelons de carn amb beixamel i gratinats* al forn amb amanida Fruita del temps	11 Verdures d'hivern Estofat de cigrons amb bulgur Fruita del temps ^V	12 Arròs amb verdures Truita de ceba caramel·litzada i amanida logurt sense lactosa	13 Espaguetis la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
16 Arròs cantonès 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 Verdures d'hivern Guisat de canana amb patata (lluç per infantil) Fruita del temps	19 Yakisoba amb verdures saltades Pollastre eco teriyaki amb amanida logurt sense lactosa	20 Guisat de lleties amb verdures Truita francesa amb amanida Fruita del temps
23 Verdura de temporada amb patata Macarrons a la bolonyesa* Fruita del temps	24 Crema de llegums Pollastre arrebossat* amb patates roses Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb pistons Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	26 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida logurt sense lactosa	27 Mongetes saltades amb all i julivert Truita de patates 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 CodiNuCat n° CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	3 Sopa de pollastre amb pasta Fricandó de vedella* Fruita del temps	4 Verdures d'hivern Truita francesa amb amanida Fruita del temps	5 Espirals amb verdures Peix de mercat amb amanida Postres vegetal	6 Crema de verdures d'hivern Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps ^V
9 Guisat de lleties amb verdures Cap de llong amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	10 Crema de verdures Canelons de carn amb beixamel i gratinats* al forn amb amanida Fruita del temps	11 Verdures d'hivern Estofat de cigrons amb bulgur Fruita del temps ^V	12 Arròs amb verdures Truita de ceba caramel·litzada i amanida Postres vegetal	13 Espaguetis la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
16 Arròs cantonès 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 Verdures d'hivern Guisat de canana amb patata (lluç per infantil) Fruita del temps	19 Yakisoba amb verdures saltades Pollastre eco teriyaki amb amanida Postres vegetal	20 Guisat de lleties amb verdures Truita francesa amb amanida Fruita del temps
23 Verdura de temporada amb patata Macarrons a la bolonyesa* Fruita del temps	24 Crema de llegums Pollastre arrebossat* amb patates roses Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb pistons Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	26 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida Postres vegetal	27 Mongetes saltades amb all i julivert Truita de patates 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 CodiNuCat nº CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	3 Sopa de pollastre amb pasta Fricandó de vedella Fruita del temps	4 Verdures d'hivern Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	5 Espirals amb verdures Peix de mercat amb amanida logurt	6 Crema de verdures d'hivern Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps ^V
9 Guisat de lleties amb verdures Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	10 Crema de verdures Canelons de carn amb beixamel i gratinats al forn amb amanida Fruita del temps	11 Verdures d'hivern Estofat de cigrons amb bulgur Fruita del temps ^V	12 Arròs amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida logurt	13 Espaguetis la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
16 Arròs cantonès (sense truita) 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 Verdures d'hivern Guisat de canana amb patata (lluç per infantil) Fruita del temps	19 Yakisoba amb verdures saltades Pollastre eco teriyaki amb amanida Crema catalana	20 Guisat de lleties amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps
23 Verdura de temporada amb patata Macarrons a la bolonyesa* Fruita del temps	24 Crema de llegums Pollastre arrebossat* amb patates roses Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb pistons Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	26 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida logurt	27 Mongetes saltades amb all i julivert Gall dindi a la planxa 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 CodNuCat nº CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	3 Sopa de pollastre amb pasta Fricandó de vedella Fruita del temps	4 Verdures d'hivern Truita francesa amb amanida Fruita del temps	5 Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Peix de mercat amb amanida logurt	6 Crema de verdures d'hivern Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps
9 Guisat de lleties amb verdures Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	10 Crema de verdures Canelons de carn amb beixamel i gratinats al forn amb amanida Fruita del temps	11 Verdures d'hivern Estofat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	12 Arròs amb verdures Truita de ceba caramel·litzada i amanida logurt	13 Espaguetis la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
16 Arròs cantonès 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 Verdures d'hivern Guisat de canana amb patata (lluç per infantil) Fruita del temps	19 Yakisoba amb verdures saltades Pollastre eco teriyaki amb amanida Crema catalana	20 Guisat de lleties amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps
23 Verdura de temporada amb patata Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps	24 Crema de llegums Pollastre arrebossat amb patates roses Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb pistons Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	26 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida logurt	27 Mongetes saltades amb all i julivert Truita de patates 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Daus de tofu marinats amb soja i llimona al forn amb amanida Fruita del temps	3 Sopa de verdures amb pasta Mandonguilles vegetals al forn amb amanida Fruita del temps	4 Verdures d'hivern Truita francesa amb amanida Fruita del temps	5 Espirals amb verdures Salsitxes vegetals al forn amb amanida Postres vegetal	6 Crema de verdures d'hivern Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps
9 Guisat de lleties amb verdures Tofu al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	10 Crema de verdures Canelons vegetals al forn amb amanida Fruita del temps	11 Verdures d'hivern Estofat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	12 Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Postres vegetal	13 Espaguetis la napolitana Tofu marinat al forn amb amanida Fruita del temps
16 Arròs cantonès (sense pernil) Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps	17 Escudella vegetal (sopa amb pasta) Verdures de l'escudella (cigrons, col i patata) Fruita del temps	18 Verdures d'hivern Mandonguilles vegetals al forn amb patates Fruita del temps	19 Yakisoba amb verdures saltades "Tofu teriyaki" amb amanida Postres vegetal	20 Guisat de lleties amb verdures Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps
23 Verdura de temporada amb patata Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	24 Crema de llegums Hamburguesa vegetal amb patates roses i amanida Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb pistons Salsitxes vegetals al forn amb amanida Fruita del temps	26 Arròs integral amb tomàquet Tofu marinat al forn amb amanida Postres vegetal	27 Mongetes saltades amb all i julivert Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps

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.