

PEIXOS MARÇ



Seitó

Canana

Maira



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Bledes, pastanaga,
espinacs, col, coliflor,
remolatxa, carabassa

i porro

Taronja, kiwi,

poma, pera

i plàtan



FRUITA I VERDURA MARÇ

MENÚ ABRIL 2026

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar	SETMANA SANTA 6	Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb pastanaga ratllada Fruita del temps 7	Verdures de temporada al vapor Estofat de cigrons amb bulgur Fruita del temps 8	Crema tèbia de verdures Pollastre arrebossat amb patates i amanida Iogurt 9	Espirals amb oli d'oliva verge extra grana padano Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps 10
Sopar		Crema de verdura amb peix blanc a la planxa 13	Fideus d'arròs saltats amb verdures, tofu i salsa de soia 14	Truita francesa amb torrada de pa integral i amanida 15	Llegums i carn blanca amb verdures a la planxa 16
Dinar	Crema de llegums Gall dindi adobat al forn amb amanida Fruita del temps 13	Espaguetis a la napolitana Truita de patates amb amanida Fruita del temps 14	Verdures de temporada al vapor Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps 15	Saltat de lleties Peix de mercat al forn amb amanida Iogurt 16	Risotto de carbassa Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps 17
Sopar	Verdura de temporada amb vermella a la planxa 20	Brou de verdures amb arròs i peix blanc al forn 21	Pisto de verdures amb arròs integral 22	Crema de verdures amb carn blanca a la planxa 23	Quiché vegetal amb ceba caramel·litzada i amanida 24
Dinar	Arròs integral amb verdures Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps 20	Saltat de mongetes Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps 21	Verdures de temporada al vapor Hamburguesa de vedella al forn amb amanida Fruita del temps 22	Tabulé Pollastre eco rostit al forn amb patates deluxe i amanida Iogurt 23	Crema de tèbia de verdures Fideuà de peix i marisc Fruita del temps 24
Sopar	Verdura de temporada amb carn blanca a la planxa 27	Carn blanca arrebossada amb verdura de temporada a la planxa 28	Crema de verdures amb peix blau al forn 29	Truita de formatge amb una torrada de pa integral i amanida 30	Patata farcida de pernil cuit, mozzarella i amanida
Dinar	Verdures de temporada al vapor Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps 27	Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps 28	Crema de tèbia de verdures Saltat d'escalopa de pollastre amb salsa teriyaki i yakisoba Fruita del temps 29	Cigrons saltats amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida Iogurt 30	
Sopar	Truita de patates amb amanida completa 	Crema de carbassa amb daus de formatge i carn blanca a la planxa 	Verdura de temporada amb peix blanc al forn 	Pizza vegetal amb amanida d'enciams 	

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 nº 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.