

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>6</p> <p>VACANCES</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Verdures de temporada al vapor Estofat de cigrons amb bulgur Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Crema tèbia de verdures Fingers de tofu amb patates i amanida Iogurt</p>	<p>10</p> <p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Crema de llegums Daus de tofu marinats amb soia i llimona amb amanida Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis a la napolitana Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Verdures de temporada al vapor Salsitxes vegetals al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Saltat de lleties Ous farcits amb maionesa i amanida Iogurt</p>	<p>17</p> <p>Risotto de carbassa Seitan al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps</p>
<p>20</p> <p>Arròs integral amb verdures Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Saltat de mongetes Mandonguilles vegetals al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>22</p> <p>Verdures de temporada al vapor Hamburguesa vegetal al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Tabulé Ous amb beixamel gratinats al forn amb patates deluxe i amanida Iogurt</p>	<p>24</p> <p>Crema de tèbia de verdures Fideuà amb tofu i verdures Fruita del temps</p>
<p>27</p> <p>Verdures de temporada al vapor Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Crema de tèbia de verdures Saltat de tofu amb salsa teriyaki i yakisoba Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Cigrons saltats amb all i julivert Ous al plat amb amanida Iogurt</p>	

MENÚ / SENSE GLUTEN

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat nº CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>VACANCES</p>	<p>Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>Verdures de temporada al vapor Estofat de cigrons amb quinoa Fruita del temps V</p>	<p>Crema tèbia de verdures* Pollastre adobat al forn amb patates i amanida iogurt</p>	<p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Crema de llegums* Gall dindi adobat al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis a la napolitana Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdures de temporada al vapor Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Saltat de lleties Peix de mercat al forn amb amanida iogurt</p>	<p>Risotto de carbassa Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps</p>
<p>Arròs integral amb verdures Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Saltat de mongetes Bacallà a la llauna* amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdures de temporada al vapor Hamburguesa de vedella* al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Tabulé Pollastre eco rostit al forn amb patates deluxe i amanida iogurt</p>	<p>Crema de tèbia de verdures Fideuà de peix i marisc Fruita del temps</p>
<p>Verdures de temporada al vapor Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps V</p>	<p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Crema de tèbia de verdures Saltat d'escalopa de pollastre amb yakisoba Fruita del temps</p>	<p>Cigrons saltats amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida iogurt</p>	

- 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
<p>6</p> <p>VACANCES</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita francesa amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Verdures de temporada al vapor Estofat de cigrons amb bulgur Fruita del temps V</p>	<p>9</p> <p>Crema tèbia de verdures Pollastre arrebossat* amb patates i amanida logurt sense lactosa</p>	<p>10</p> <p>Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Crema de llegums Gall dindi adobat al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis a la napolitana Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Verdures de temporada al vapor Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Saltat de lleties Peix de mercat al forn amb amanida logurt sense lactosa</p>	<p>17</p> <p>Arròs amb carbassa saltada Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps</p>
<p>20</p> <p>Arròs integral amb verdures Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Saltat de mongetes Bacallà a la llauna* amb amanida Fruita del temps</p>	<p>22</p> <p>Verdures de temporada al vapor Hamburguesa de vedella al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Tabulé Pollastre eco rostit al forn amb patates deluxe i amanida logurt sense lactosa</p>	<p>24</p> <p>Crema de tèbia de verdures Fideuà de peix i marisc Fruita del temps</p>
<p>27</p> <p>Verdures de temporada al vapor Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps V</p>	<p>28</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Crema de tèbia de verdures Saltat d'escalopa de pollastre amb salsa teriyaki i yakisoba Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Cigrons saltats amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida logurt sense lactosa</p>	

- 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
<p>6</p> <p>VACANCES</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita francesa amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Verdures de temporada al vapor Estofat de cigrons amb bulgur Fruita del temps V</p>	<p>9</p> <p>Crema tèbia de verdures Pollastre arrebossat* amb patates i amanida Postres vegetal</p>	<p>10</p> <p>Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Crema de llegums Gall dindi adobat al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis a la napolitana Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Verdures de temporada al vapor Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Saltat de lleties Peix de mercat al forn amb amanida Postres vegetal</p>	<p>17</p> <p>Arròs amb carbassa saltada Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps</p>
<p>20</p> <p>Arròs integral amb verdures Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Saltat de mongetes Bacallà a la llauna* amb amanida Fruita del temps</p>	<p>22</p> <p>Verdures de temporada al vapor Hamburguesa de vedella* al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Tabulé Pollastre eco rostit al forn amb patates deluxe i amanida Postres vegetal</p>	<p>24</p> <p>Crema de tèbia de verdures Fideuà de peix i marisc Fruita del temps</p>
<p>27</p> <p>Verdures de temporada al vapor Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps V</p>	<p>28</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Crema de tèbia de verdures Saltat d'escalopa de pollastre amb salsa teriyaki i yakisoba Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Cigrons saltats amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida Postres vegetal</p>	

- 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>VACANCES</p>	<p>Arròs amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>Verdures de temporada al vapor Estofat de cigrons amb bulgur Fruita del temps </p>	<p>Crema tèbia de verdures Pollastre arrebossat* amb patates i amanida iogurt</p>	<p>Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Crema de llegums Gall dindi adobat al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis a la napolitana Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdures de temporada al vapor Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Saltat de lleties Peix de mercat al forn amb amanida iogurt</p>	<p>Arròs amb carbassa saltada Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps</p>
<p>Arròs integral amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Saltat de mongetes Bacallà a la llauna* amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdures de temporada al vapor Hamburguesa de vedella al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Tabulé* Pollastre eco rostit al forn amb patates deluxe i amanida iogurt</p>	<p>Crema de tèbia de verdures Fideuà de peix i marisc Fruita del temps</p>
<p>Verdures de temporada al vapor Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps </p>	<p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Crema de tèbia de verdures Saltat d'escalopa de pollastre amb salsa teriyaki i yakisoba Fruita del temps</p>	<p>Cigrons saltats amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida iogurt</p>	

- 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
<p>6</p> <p>VACANCES</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb tomàquet Trita de formatge amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Verdures de temporada al vapor Estofat de cigrons amb bulgur Fruita del temps V</p>	<p>9</p> <p>Crema tèbia de verdures Pollastre arrebossat amb patates i amanida logurt</p>	<p>10</p> <p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Crema de llegums Gall dindi adobat al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis a la napolitana Trita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Verdures de temporada al vapor Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Saltat de lenties Peix de mercat al forn amb amanida logurt</p>	<p>17</p> <p>Risotto de carbassa Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps</p>
<p>20</p> <p>Arròs integral amb verdures Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Saltat de mongetes Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps</p>	<p>22</p> <p>Verdures de temporada al vapor Hamburguesa de vedella al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Tabulé Pollastre eco rostit al forn amb patates deluxe i amanida logurt</p>	<p>24</p> <p>Crema de tèbia de verdures Fideuà de peix i marisc Fruita del temps</p>
<p>27</p> <p>Verdures de temporada al vapor Guisat de lenties amb quinoa Fruita del temps V</p>	<p>28</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Trita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Crema de tèbia de verdures Saltat d'escalopa de pollastre amb salsa teriyaki i yakisoba Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Cigrons saltats amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida logurt</p>	

- 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
<p>6</p> <p>VACANCES</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb tomàquet Tofu marinat al forn amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Verdures de temporada al vapor Estofat de cigrons amb bulgur Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Crema tèbia de verdures Fingers de tofu amb patates i amanida Postres vegetal</p>	<p>10</p> <p>Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet Seitan al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Crema de llegums Daus de tofu marinars amb soia i llimona amb amanida Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis a la napolitana Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Verdures de temporada al vapor Guisat de cigrons amb arròs Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Saltat de lleties Hamburguesa vegetal al forn amb amanida Postres vegetal</p>	<p>17</p> <p>Arròs amb carbassa saltada Seitan al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps</p>
<p>20</p> <p>Arròs integral amb verdures Tofu adobat al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Saltat de mongetes Mandonguilles vegetals al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>22</p> <p>Verdures de temporada al vapor Hamburguesa vegetal al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Tabulé Seitan adobat al forn amb patates deluxe i amanida Postres vegetal</p>	<p>24</p> <p>Crema de tèbia de verdures Fideuà amb tofu i verdures Fruita del temps</p>
<p>27</p> <p>Verdures de temporada al vapor Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Crema de tèbia de verdures Saltat de tofu amb salsa teriyaki i yakisoba Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Cigrons saltats amb all i julivert Mandonguilles vegetals amb amanida Postres vegetal</p>	

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
Llegums, peix, ous i carn	Arròs, pasta (guarnició)	20-25	25-30	30-35	35-50
	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.