

PEIXOS ABRIL



Mairà

Bacallà

Lluç

Fideuà de
peix i marisc



Espinacs, pastanaga,
carbassa, porro, col,
remolatxa i bleda



Maquixes, taronja,

kiwi, poma, pera

i plàtan

QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?



FRUITA I VERDURA ABRIL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar	Verdura de temporada al vapor ⁴ Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps	Crema de verdura de temporada ⁵ (Vichyssoise tèbia) Pollastre arrebossat amb amanida Fruita del temps	Arròs amb tomàquet ⁶ Truita francesa amb amanida Fruita del temps	Hummus amb pastanaga ⁷ Hamburguesa de vedella amb patates xips i amanida iogurt	Macarrons amb oli d'oliva verge ⁸ extra i grana padano Salmó al forn amb amanida Fruita del temps
Sopar	Truita de formatge amb torrada de pa integral i amanida	Verdura de temporada amb peix blanc a la planxa	Wrap vegetal amb amanida	Crema de verdures amb carn blanca a la planxa	Amanida completa de llegums amb ou dur
Dinar	Saltat de lleties amb all i ceba ¹¹ Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Espirals amb tomàquet i formatge gratinat ¹² Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	Amanida russa ¹³ Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	Arròs integral tres delícies ¹⁴ (truita, pastanaga i pernil dolç) Peix de mercat al forn amb amanida iogurt	Crema de verdures de temporada ¹⁵ Pizza margarita amb amanida Fruita del temps
Sopar	Verdura de temporada amb vermella a la planxa	Salmorejo amb pistons i peix blau a la planxa	Pisto de verdures amb arròs blanc	Verdura de temporada amb carn blanca a la planxa	Quiché vegetal amb ceba caramel·litzada i amanida
Dinar	Arròs a la cassola amb verdures ¹⁸ Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures de temporada ¹⁹ Fricandó de vedella amb patates Fruita del temps	Trinxat de col i patata ²⁰ Guisat de cigrons amb arròs integral Fruita del temps	Espaguetis amb verdures ²¹ Pollastre eco kentucky al forn amb amanida iogurt	FESTIU ²²
Sopar	Carn blanca arrebossada amb verdura de temporada a la planxa	Wok de verdures amb soia i noodles d'arròs	Truita de pernil dolç amb una torrada de pa integral i amanida	Crema de verdures amb peix blanc a la planxa	
Dinar	FESTIU ²⁵	Crema de llegums ²⁶ Truita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	Amanida d'enciams, pastanaga, olive ²⁷ formatge fresc i codony Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor ²⁸ Gall dindi al forn amb cuscús integral i amanida iogurt	Risotto de carbassó ²⁹ Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
Sopar		Crema de carbassa amb daus de formatge i carn blanca a la planxa	Verdura de temporada amb peix blanc al forn	Amanida completa de llegums amb tonyina	Truita francesa amb verdura saltada i una torrada de pa integral

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.