

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	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>4</p> <p>Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdura de temporada (Vichyssoise tèbia) Fingers de tofu amb amanida Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Hummus amb pastanaga Hamburguesa vegetal amb patates xips i amanida logurt</p>	<p>8</p> <p>Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps</p>
<p>11</p> <p>Saltat de lleties amb all i ceba Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Espirals amb tomàquet i formatge gratinat Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Amanida russa Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Arròs integral tres delícies (sense pernil) Seitan adobat al forn amb amanida logurt</p>	<p>15</p> <p>Crema de verdura de temporada Pizza vegetal amb amanida Fruita del temps</p>
<p>18</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdura de temporada Estofat de tofu amb patates Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Trinxat de col i patata Guisat de cigrons amb arròs integral Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb verdures Mandonguilles vegetals al forn amb amanida logurt</p>	<p>22</p> <p>FESTIU</p>
<p>25</p> <p>FESTIU</p>	<p>26</p> <p>Crema de llegums Truita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, olives, formatge fresc i codony Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Verdures de temporada al vapor Tofu marinat al forn amb cuscús integral i amanida logurt</p>	<p>29</p> <p>Risotto de carbassó Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps</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>4</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Guisat de lleties amb arròs integral</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>5</p> <p>Crema de verdura de temporada (Vichyssoise tèbia)</p> <p>Pollastre adobat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita francesa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Hummus amb pastanaga</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates xips i amanida</p> <p>logurt</p>	<p>8</p> <p>Macarrons* amb oli d'oliva verge extra i grana padano</p> <p>Salmó al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>11</p> <p>Saltat de lleties amb all i ceba</p> <p>Croquetes de pollastre amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Espirals* amb tomàquet i formatge gratinat</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Amanida russa</p> <p>Guisat de mongetes amb quinoa</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>14</p> <p>Arròs integral tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç)</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>15</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Pizza margarita* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>18</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Fricandó de vedella amb patates</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Guisat de cigrons amb arròs integral</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>21</p> <p>Espaguetis* amb verdures</p> <p>Pollastre eco Kentucky* al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>22</p> <p>FESTIU</p>
<p>25</p> <p>FESTIU</p>	<p>26</p> <p>Crema de llegums</p> <p>Truita de formatge amb pastanaga saltada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, olives, formatge fresc i codony</p> <p>Macarrons* a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>28</p> <p>Verdures de temporada al vapor</p> <p>Gall dindi al forn amb arròs integral i amanida</p> <p>logurt</p>	<p>29</p> <p>Risotto de carbassó</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</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>4</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Guisat de lleties amb arròs integral</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>5</p> <p>Crema de verdura de temporada (Vichyssoise tèbia)</p> <p>Pollastre arrebossat* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita francesa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Hummus amb pastanaga</p> <p>Hamburguesa de vedella* amb patates xips i amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>8</p> <p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Salmó al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>11</p> <p>Saltat de lleties amb all i ceba</p> <p>Croquetes de pollastre amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Espirals amb tomàquet i formatge gratinat*</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Amanida russa</p> <p>Guisat de mongetes amb quinoa</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>14</p> <p>Arròs integral tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç)</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>15</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Pizza margarita* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>18</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Fricandó de vedella amb patates</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Guisat de cigrons amb arròs integral</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb verdures</p> <p>Pollastre eco Kentucky* al forn amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>22</p> <p>FESTIU</p>
<p>25</p> <p>FESTIU</p>	<p>26</p> <p>Crema de llegums</p> <p>Truita francesa amb pastanaga saltada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, olives i codony</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>28</p> <p>Verdures de temporada al vapor</p> <p>Gall dindi al forn amb cuscús integral i amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>29</p> <p>Arròs amb carbassó saltat</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</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.







institut escola
COSTA I LLOBERA

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
4 Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps	5 Crema de verdura de temporada (Vichyssoise tèbia) Pollastre arrebossat* amb amanida Fruita del temps	6 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps	7 Hummus amb pastanaga Hamburguesa de vedella* amb patates xips i amanida Postres vegetal	8 Macarrons a la napolitana Salmó al forn amb amanida Fruita del temps
11 Saltat de lleties amb all i ceba Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	12 Espirals amb tomàquet i orenga Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	13 Amanida russa Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	14 Arròs integral tres delícies (sense pernil) Peix de mercat al forn amb amanida Postres vegetal	15 Crema de verdura de temporada Pizza margarita* amb amanida Fruita del temps
18 Arròs a la cassola amb verdures Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdura de temporada Fricandó de vedella* amb patates Fruita del temps	20 Trinxat de col i patata Guisat de cigrons amb arròs integral Fruita del temps	21 Espaguetis amb verdures Pollastre eco Kentucky* al forn amb amanida Postres vegetal	22 FESTIU
25 FESTIU	26 Crema de llegums Truita francesa amb pastanaga saltada Fruita del temps	27 Amanida d'enciams, pastanaga, olives i codony Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	28 Verdures de temporada al vapor Gall dindi al forn amb cuscús integral i amanida Postres vegetal	29 Arròs amb carbassó saltat Peix de mercat al forn 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>4</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Guisat de lleties amb arròs integral</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>5</p> <p>Crema de verdura de temporada (Vichyssoise tèbia)</p> <p>Pollastre arrebossat* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Hummus amb pastanaga</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates xips i amanida</p> <p>logurt</p>	<p>8</p> <p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Salmó al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>11</p> <p>Saltat de lleties amb all i ceba</p> <p>Croquetes de pollastre amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Espirals amb tomàquet i formatge gratinat</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Amanida russa*</p> <p>Guisat de mongetes amb quinoa</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>14</p> <p>Arròs integral tres delícies (sense truita)</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>15</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Pizza margarita* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>18</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Fricandó de vedella amb patates</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Guisat de cigrons amb arròs integral</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb verdures</p> <p>Pollastre eco Kentucky* al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>22</p> <p>FESTIU</p>
<p>25</p> <p>FESTIU</p>	<p>26</p> <p>Crema de llegums</p> <p>Pollastre a la planxa amb pastanaga saltada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, olives, formatge fresc i codony</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>28</p> <p>Verdures de temporada al vapor</p> <p>Gall dindi al forn amb cuscús integral i amanida</p> <p>logurt</p>	<p>29</p> <p>Arròs amb carbassó saltat</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</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>4</p> <p>Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps </p>	<p>5</p> <p>Crema de verdura de temporada (Vichyssoise tèbia) Pollastre arrebossat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Hummus amb pastanaga Hamburguesa de vedella amb patates xips i amanida logurt</p>	<p>8</p> <p>Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Salmó al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>11</p> <p>Saltat de lleties amb all i ceba Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Espirals amb tomàquet i formatge gratinat Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Amanida russa Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps </p>	<p>14</p> <p>Arròs integral tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Peix de mercat al forn amb amanida logurt</p>	<p>15</p> <p>Crema de verdura de temporada Pizza margarita amb amanida Fruita del temps</p>
<p>18</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdura de temporada Fricandó de vedella amb patates Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Trinxat de col i patata Guisat de cigrons amb arròs integral Fruita del temps </p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb verdures Pollastre eco kentucky al forn amb amanida logurt</p>	<p>22</p> <p>FESTIU</p>
<p>25</p> <p>FESTIU</p>	<p>26</p> <p>Crema de llegums Truita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, olives, formatge fresc i codony Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps </p>	<p>28</p> <p>Verdures de temporada al vapor Gall dindi al forn amb cuscús integral i amanida logurt</p>	<p>29</p> <p>Risotto de carbassó Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</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>4</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Guisat de lleties amb arròs integral</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdura de temporada (Vichyssoise tèbia)</p> <p>Fingers de tofu amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Mandonguilles vegetals al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Hummus amb pastanaga</p> <p>Hamburguesa vegetal amb patates xips i amanida</p> <p>Postres vegetal</p>	<p>8</p> <p>Macarrons amb oli d'oliva verge extra i orenga</p> <p>Seitan al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>11</p> <p>Saltat de lleties amb all i ceba</p> <p>Croquetes vegetals amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Espirals amb tomàquet</p> <p>Tofu marinat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Amanida russa*</p> <p>Guisat de mongetes amb quinoa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Seitan adobat al forn amb amanida</p> <p>Postres vegetal</p>	<p>15</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Pizza vegetal amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>18</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Estofat de tofu amb patates</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Guisat de cigrons amb arròs integral</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb verdures</p> <p>Mandonguilles vegetals al forn amb amanida</p> <p>Postres vegetal</p>	<p>22</p> <p>FESTIU</p>
<p>25</p> <p>FESTIU</p>	<p>26</p> <p>Crema de llegums</p> <p>Seitan adobat al forn amb pastanaga saltada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, olives i codony</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Verdures de temporada al vapor</p> <p>Tofu marinat al forn amb cuscús integral i amanida</p> <p>Postres vegetal</p>	<p>29</p> <p>Arròs amb carbassó saltat</p> <p>Seitan adobat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</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
	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.