

PEIXOS MAIG



Seitó

Maira

Salmó



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Pastanaga, bleda, porro,
bròquil, carbassó, col,
carbassa, api i nap



Maduixes, taronja,

kiwi, poma

i síndria



FRUITA I VERDURA MAIG

MENÚ JUNY 2026

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar	Verdura de temporada al vapor ¹ Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps	Espirals amb pesto de bledes ² Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Empedrat de cigrons ³ Tall rodó amb el seu suc i rostit al forn amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures de temporada ⁴ Pollastre eco rostit al forn amb amanida loqurt	Arròs amb tomàquet ⁵ Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
Sopar	Carn blanca arrebossada amb amanida completa	Verdura de temporada amb peix blanc a la planxa	Risotto de carbassa amb amanida	Quiché de verdures i ceba caramel·litzada	Gaspatxo amb crostonets i amanida completa de llegums
Dinar	Amanida de lleties ⁸ Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Amanida d'enciams, tomàquet, olive ⁹ formatge fresc Arròs a la cassola amb verdures i carn magra Fruita del temps	Crema de verdura de temporada ¹⁰ Gall dindi adobat al forn amb cuscús i amanida Fruita del temps	Espaguetis a l'amatriciana ¹¹ Peix de mercat al forn amb amanida loqurt	Verdura de temporada al vapor ¹² Cigrons saltats amb bulgur integral i salsa de tomàquet Fruita del temps
Sopar	Verdura de temporada amb vermella a la planxa	Crema de verdures i peix blau a la planxa	Truita francesa amb una torradeta de pa integral i enciam	Carn blanca a la planxa amb verdures saltades	Wrap vegetal amb amanida
Dinar	Verdura de temporada al vapor ¹⁵ Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	Arròs tres delícies ¹⁶ (amb carbassó) Salmó al forn amb patata panadera Fruita del temps	Crema fina de llegums ¹⁷ Truita de patates amb amanida Fruita del temps	Amanida russa ¹⁸ Cap de llom rostit al forn amb amanida Fruita del temps	Pica-pica ¹⁹ Pizza de pernil dolç amb amanida Gelat
Sopar	Truita de pernil dolç amb una torrada de pa integral i amanida	Amanida de llegums i croquetes de pollastre	Wok de verdures amb soia i noodles d'arròs	Verdura de temporada amb peix blanc al forn	Crema de verdures amb daus de formatge i carn blanca a la planxa
Dinar	VACANCES ²⁰	VACANCES ²¹	VACANCES ²²	VACANCES ²³	VACANCES ²⁴
Sopar					

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.