

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

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|--|---|---|
| <p>1</p> <p>Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps</p> | <p>2</p> <p>Espirals amb pesto de bledes Truita de formatge amb amanida Fruita del temps</p> | <p>3</p> <p>Empedrat de cigrons Tofu marinat amb soia i llimona al forn amb amanida Fruita del temps</p> | <p>4</p> <p>Crema de verdura de temporada Mandonguilles vegetals al forn amb amanida logurt</p> | <p>5</p> <p>Arròs amb tomàquet Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps</p> |
| <p>8</p> <p>Amanida de lleties* Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps</p> | <p>9</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet olives i formatge fresc Arròs a la cassola amb verdures i tofu Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Crema de verdura de temporada Hamburguesa vegetal al forn amb cuscús i amanida Fruita del temps</p> | <p>11</p> <p>Espaguetis a la napolitana Ous amb beixamel gratinats al forn amb amanida logurt</p> | <p>12</p> <p>Verdura de temporada al vapor Cigrons saltats amb bulgur integral i salsa de tomàquet Fruita del temps</p> |
| <p>15</p> <p>Verdura de temporada al vapor Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps</p> | <p>16</p> <p>Arròs tres delícies (sense pernil) Seitan adobat al forn amb patata panadera Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Crema fina de llegums Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p> | <p>18</p> <p>Amanida russa (sense tonyina) Daus de tofu marinats al forn amb amanida Fruita del temps</p> | <p>19</p> <p>Pica-pica* Pizza vegetal amb amanida Gelats</p> |
| <p>22</p> <p>VACANCES</p> | <p>23</p> <p>VACANCES</p> | <p>24</p> <p>VACANCES</p> | <p>25</p> <p>VACANCES</p> | <p>26</p> <p>VACANCES</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>1</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Guisat de lletnies amb arròs integral</p> <p>Fruita del temps </p> | <p>2</p> <p>Espirals* amb pesto de bledes</p> <p>Truita de formatge amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>3</p> <p>Empedrat de cigrons</p> <p>Tall rodó amb el seu suc i rostit al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>4</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Pollastre eco rostit al forn amb amanida</p> <p>logurt</p> | <p>5</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>8</p> <p>Amanida de lletnies</p> <p>Truita de carbassó amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>9</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet olives i formatge fresc</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn magra</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Gall dindi adobat al forn amb arròs i amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>11</p> <p>Espaguetis* a l'amatriciana</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>logurt</p> | <p>12</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Cigrons saltats amb arròs integral i salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps </p> |
| <p>15</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Macarrons* a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita del temps </p> | <p>16</p> <p>Arròs tres delícies (amb carbassó)</p> <p>Salmó al forn amb patata panadera</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Crema fina de llegums</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>18</p> <p>Amanida russa</p> <p>Cap de llom rostit al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>19</p> <p>Pica-pica*</p> <p>Pizza de pernil dolç amb amanida</p> <p>Gelat</p> |
| <p>22</p> <p>VACANCES</p> | <p>23</p> <p>VACANCES</p> | <p>24</p> <p>VACANCES</p> | <p>25</p> <p>VACANCES</p> | <p>26</p> <p>VACANCES</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>1</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Guisat de lletnies amb arròs integral</p> <p>Fruita del temps </p> | <p>2</p> <p>Espirals amb verdures</p> <p>Truita francesa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>3</p> <p>Empedrat de cigrons</p> <p>Tall rodó amb el seu suc i rostit al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>4</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Pollastre eco rostit al forn amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p> | <p>5</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>8</p> <p>Amanida de lletnies</p> <p>Truita de carbassó amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>9</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet olives i cogombre</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn magra</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Gall dindi adobat al forn amb cuscús i amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>11</p> <p>Espaguetis a l'amatriciana*</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p> | <p>12</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Cigrons saltats amb bulgur integral i salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps </p> |
| <p>15</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita del temps </p> | <p>16</p> <p>Arròs tres delícies (amb carbassó)</p> <p>Salmó al forn amb patata panadera</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Crema fina de llegums</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>18</p> <p>Amanida russa</p> <p>Cap de llom rostit al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>19</p> <p>Pica-pica*</p> <p>Pizza de pernil dolç amb amanida</p> <p>Gelat</p> |
| <p>22</p> <p>VACANCES</p> | <p>23</p> <p>VACANCES</p> | <p>24</p> <p>VACANCES</p> | <p>25</p> <p>VACANCES</p> | <p>26</p> <p>VACANCES</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>1</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Guisat de lleties amb arròs integral</p> <p>Fruita del temps </p> | <p>2</p> <p>Espirals amb verdures</p> <p>Truita francesa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>3</p> <p>Empedrat de cigrons</p> <p>Tall rodó* amb el seu suc i rostit al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>4</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Pollastre eco rostit al forn amb amanida</p> <p>Postres vegetal</p> | <p>5</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>8</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Truita de carbassó amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>9</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet olives i cogombre</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn magra</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Gall dindi adobat al forn amb cuscús i amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>11</p> <p>Espaguetis a l'amatriciana*</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Postres vegetal</p> | <p>12</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Cigrons saltats amb bulgur integral i salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps </p> |
| <p>15</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita del temps </p> | <p>16</p> <p>Arròs tres delícies (sense pernil)</p> <p>Salmó al forn amb patata panadera</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Crema fina de llegums</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>18</p> <p>Amanida russa</p> <p>Cap de llong rostit al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>19</p> <p>Pica-pica*</p> <p>Pizza de tonyina amb amanida</p> <p>Gelat</p> |
| <p>22</p> <p>VACANCES</p> | <p>23</p> <p>VACANCES</p> | <p>24</p> <p>VACANCES</p> | <p>25</p> <p>VACANCES</p> | <p>26</p> <p>VACANCES</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>1</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Guisat de lleties amb arròs integral</p> <p>Fruita del temps </p> | <p>2</p> <p>Espirals amb verdures</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>3</p> <p>Empedrat de cigrons*</p> <p>Tall rodó amb el seu suc i rostit al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>4</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Pollastre eco rostit al forn amb amanida</p> <p>logurt</p> | <p>5</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>8</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>9</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet olives i formatge fresc</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn magra</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Gall dindi adobat al forn amb cuscús i amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>11</p> <p>Espaguetis a l'amatriciana*</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>logurt</p> | <p>12</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Cigrons saltats amb bulgur integral i salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps </p> |
| <p>15</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita del temps </p> | <p>16</p> <p>Arròs tres delícies (sense ou)</p> <p>Salmó al forn amb patata panadera</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Crema fina de llegums</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>18</p> <p>Amanida russa (sense maionesa)</p> <p>Cap de llom rostit al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>19</p> <p>Pica-pica</p> <p>Pizza de pernil dolç amb amanida</p> <p>Gelat</p> |
| <p>22</p> <p>VACANCES</p> | <p>23</p> <p>VACANCES</p> | <p>24</p> <p>VACANCES</p> | <p>25</p> <p>VACANCES</p> | <p>26</p> <p>VACANCES</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>1</p> <p>Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps </p> | <p>2</p> <p>Espirals amb pesto de bledes Trita de formatge amb amanida Fruita del temps</p> | <p>3</p> <p>Empedrat de cigrons Tall rodó amb el seu suc i rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p> | <p>4</p> <p>Crema de verdura de temporada Pollastre eco rostit al forn amb amanida logurt</p> | <p>5</p> <p>Arròs amb tomàquet Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p> |
| <p>8</p> <p>Amanida de lleties Trita de carbassó amb amanida Fruita del temps</p> | <p>9</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet olives i formatge fresc Arròs a la cassola amb verdures i carn magra Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Crema de verdura de temporada Gall dindi adobat al forn amb cuscús i amanida Fruita del temps</p> | <p>11</p> <p>Espaguetis a l'amatriciana Peix de mercat al forn amb amanida logurt</p> | <p>12</p> <p>Verdura de temporada al vapor Cigrons saltats amb bulgur integral i salsa de tomàquet Fruita del temps </p> |
| <p>15</p> <p>Verdura de temporada al vapor Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps </p> | <p>16</p> <p>Arròs tres delícies (amb carbassó) Salmó al forn amb patata panadera Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Crema fina de llegums Trita de patates amb amanida Fruita del temps</p> | <p>18</p> <p>Amanida russa Cap de llom rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p> | <p>19</p> <p>Pica-pica Pizza de pernil dolç amb amanida Gelats</p> |
| <p>22</p> <p>VACANCES</p> | <p>23</p> <p>VACANCES</p> | <p>24</p> <p>VACANCES</p> | <p>25</p> <p>VACANCES</p> | <p>26</p> <p>VACANCES</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>1</p> <p>Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps</p> | <p>2</p> <p>Espirals amb verdures Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps</p> | <p>3</p> <p>Empedrat de cigrons* Tofu marinat amb soia i llimona al forn amb amanida Fruita del temps</p> | <p>4</p> <p>Crema de verdura de temporada Mandonguilles vegetals al forn amb amanida Postres vegetal</p> | <p>5</p> <p>Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal al forn amb amanida Fruita del temps</p> |
| <p>8</p> <p>Amanida de lleties* Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps</p> | <p>9</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet olives i cogombre Arròs a la cassola amb verdures i tofu Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Crema de verdura de temporada Hamburguesa vegetal al forn amb cuscús i amanida Fruita del temps</p> | <p>11</p> <p>Espaguetis a la napolitana Tofu adobat al forn amb amanida Postres vegetal</p> | <p>12</p> <p>Verdura de temporada al vapor Cigrons saltats amb bulgur integral i salsa de tomàquet Fruita del temps</p> |
| <p>15</p> <p>Verdura de temporada al vapor Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps</p> | <p>16</p> <p>Arròs amb verdures Seitan adobat al forn amb patata panadera Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Crema fina de llegums Mandonguilles vegetals al forn amb amanida Fruita del temps</p> | <p>18</p> <p>Verdura de temporada al vapor Daus de tofu marinats al forn amb amanida Fruita del temps</p> | <p>19</p> <p>Pica-pica* Pizza vegetal amb amanida Gelats</p> |
| <p>22</p> <p>VACANCES</p> | <p>23</p> <p>VACANCES</p> | <p>24</p> <p>VACANCES</p> | <p>25</p> <p>VACANCES</p> | <p>26</p> <p>VACANCES</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.