

MENÚ SETEMBRE 2026

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar		7 Espaguetis a la napolitana Truita de formatge amb pastanaga ratllada Fruita del temps	8 Verdura de temporada al vapor Amanida de lleties Fruita del temps	9 Amanida Cèsar vegetal Lasanya de carn logurt	10 FESTIU
Sopar		Verdura de temporada amb peix blau al forn	Crema de verdura de temporada amb carn blanca a la planxa	Truita d'espínacs amb una torradeta de pa integral i enciam	
Dinar	14 Gaspatxo Salmó al forn amb patates Fruita del temps	15 Verdura de temporada al vapor Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	16 Arròs integral amb verdures Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	17 Amanida de pasta amb ou dur, olives, tonyina i blat de moro Pollastre eco rostit al forn amb amanida logurt	18 Cigrons saltats amb ceba i tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps
Sopar	Wok de verdures amb soia i noodles d'arròs	Crema de verdura de temporada amb carn blanca a la planxa	Truita de patates i ceba amb amanida	Verdura de temporada amb peix blanc al forn	Patata farcida de pernil cuit, mozzarella i amanida
Dinar	21 Espaguetis a la carbonara Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	22 Mongetes saltades amb all i julivert Bacallà al forn amb salsa verda Fruita del temps	23 Verdura de temporada al vapor Cuscús integral de verdures amb pollastre Fruita del temps	24 FESTIU	25 Crema de verdura de temporada Truita de patata amb amanida Fruita del temps
Sopar	Verdura de temporada amb peix blanc al forn	Crema de verdura de temporada i hamburguesa de vedella amb enciam	Quiché de verdures i formatge amb amanida		Wrap vegetal amb amanida
Dinar	28 Arròs integral amb tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	29 Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps	30 Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps		
Sopar	Crema de verdura de temporada amb carn blanca a la planxa	Pisto de verdures amb arròs integral	Peix blanc al forn amb ceba i patata panadera		

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 n° 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.