

MENÚ / VEGETARIÀ

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7	8	9	10	11
	Espaguetis a la napolitana Truita de formatge amb pastanaga ratllada Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Amanida de lleties* Fruita del temps	Amanida Cèsar vegetal Lasanya vegetal Iogurt	FESTIU
14	15	16	17	18
Gaspatxo Ous al plat amb patates Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Salsitxes vegetals al forn amb amanida Fruita del temps	Amanida de pasta (sense tonyina) Mandonguilles vegetals al forn amb amanida Iogurt	Cigrons saltats amb ceba i tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps
21	22	23	24	25
Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Tofu al forn marinat amb soia i llimona i amanida Fruita del temps	Mongetes saltades amb all i julivert Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Cuscús integral de verdures amb tofu Fruita del temps	FESTIU	Crema de verdura de temporada Truita de patata amb amanida Fruita del temps
28	29	30		
Arròs integral amb tomàquet Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps	Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps		

MENÚ / SENSE GLUTEN

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	7 Espaguetis* a la napolitana Trita 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
14 Gaspaxo 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 Trita de carbassó amb amanida Fruita del temps
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 Quinoa saltada amb verdures i pollastre Fruita del temps	24 FESTIU	25 Crema de verdura de temporada Trita de patata amb amanida Fruita del temps
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 Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps		

- 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
7	8	9	10	11
	Espaguetis a la napolitana Truita francesa amb pastanaga ratllada Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Amanida de llenties Fruita del temps	Amanida Cèsar vegetal Lasanya de carn logurt sense lactosa	FESTIU
14	15	16	17	18
Gaspatxo Salmó al forn amb patates Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	Amanida de pasta amb ou dur, olives, tonyina i blat de moro Pollastre eco rostit al forn amb amanida logurt sense lactosa	Cigrons saltats amb ceba i tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps
21	22	23	24	25
Espaguetis a la carbonara Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	Mongetes saltades amb all i julivert Bacallà al forn* amb salsa verda Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Cuscús integral de verdures amb pollastre Fruita del temps	FESTIU	Crema de verdura de temporada Truita de patata amb amanida Fruita del temps
28	29	30		
Arròs integral amb tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Guisat de llenties amb quinoa Fruita del temps	Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps		

- 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 nº CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7	8	9	10	11
	Espaguetis a la napolitana Truita francesa amb pastanaga ratllada Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Amanida de llenties Fruita del temps	Amanida Cèsar vegetal Lasanya de carn Postres vegetal	FESTIU
14	15	16	17	18
Gaspatxo Salmó al forn amb patates Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	Amanida de pasta amb ou dur, olives, tonyina i blat de moro Pollastre eco rostit al forn amb amanida Postres vegetal	Cigrons saltats amb ceba i tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps
21	22	23	24	25
Espaguetis a la carbonara Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	Mongetes saltades amb all i julivert Bacallà al forn* amb salsa verda Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Cuscús integral de verdures amb pollastre Fruita del temps	FESTIU	Crema de verdura de temporada Truita de patata amb amanida Fruita del temps
28	29	30		
Arròs integral amb tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Guisat de llenties amb quinoa Fruita del temps	Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada 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.

MENÚ / SENSE OU

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	7	8	9	10
	Espaguetis a la napolitana Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Amanida de llenties Fruita del temps	Amanida Cèsar vegetal Lasanya de carn logurt	FESTIU
14	15	16	17	18
Gaspatxo Salmó al forn amb patates Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Macarrons a la bolonyesa vegetal* Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	Amanida de pasta (sense ou) Pollastre eco rostit al forn amb amanida logurt	Cigrons saltats amb ceba i tomàquet Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps
21	22	23	24	25
Espaguetis amb salsa de tomàquet i pastanaga Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	Mongetes saltades amb all i julivert Bacallà al forn* amb salsa verda Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Cuscús integral de verdures amb pollastre Fruita del temps	FESTIU	Crema de verdura de temporada Pit de pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps
28	29	30		
Arròs integral amb tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Guisat de llenties amb quinoa Fruita del temps	Macarrons a la napolitana Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps		

- 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 n° CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	7	8	9	10
	Espaguetis a la napolitana Truita de formatge amb pastanaga ratllada Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Amanida de lleties Fruita del temps	Amanida Cèsar vegetal Lasanya de carn Iogurt	FESTIU
14	15	16	17	18
Gaspatxo Salmó al forn amb patates Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	Amanida de pasta amb ou dur, olives, tonyina i blat de moro Pollastre eco rostit al forn amb amanida Iogurt	Cigrons saltats amb ceba i tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps
21	22	23	24	25
Espaguetis a la carbonara Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	Mongetes saltades amb all i julivert Bacallà al forn amb salsa verda Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Cuscús integral de verdures amb pollastre Fruita del temps	FESTIU	Crema de verdura de temporada Truita de patata amb amanida Fruita del temps
28	29	30		
Arròs integral amb tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps	Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps		

- 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
7	8	9	10	11
	Espaguetis a la napolitana Tofu marinat al forn amb pastanaga ratllada Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Amanida de lleties* Fruita del temps	Amanida Cèsar vegetal Lasanya vegetal Postres vegetal	FESTIU
14	15	16	17	18
Gaspatxo Tofu adobat al forn amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	Espirals amb verdures Mandonguilles vegetals al forn amb amanida logurt	Cigrons saltats amb ceba i tomàquet Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps
21	22	23	24	25
Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Tofu al forn marinat amb soia i llimona i amanida Fruita del temps	Mongetes saltades amb all i julivert Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Cuscús integral de verdures amb tofu Fruita del temps	FESTIU	Crema de verdura de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps
28	29	30		
Arròs integral amb tomàquet Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb quinoa Fruita del temps	Macarrons a la napolitana Mandonguilles vegetals al forn amb amanida Fruita del temps		

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.