

PEIXOS SETEMBRE



Salmó



Bacallà

QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Pastanaga, bleda, porro,
cogombre, carbassó,
pebrot i remolatxa



Poma, raïm,
síndria i plàtan



FRUITA I VERDURA SETEMBRE

MENÚ OCTUBRE 2026

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar				Crema de verdures de temporada ¹ Botifarra al forn amb amanida iogurt	Guisat de cigrons ² Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Sopar				Verdura de temporada amb peix blanc al forn	Truita de pernil dolç amb amanida completa
Dinar	Verdura de temporada al vapor ⁵ Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	Risotto de carbassa ⁶ Salmó al forn amb patata panadera Fruita del temps	Guisat de mongetes ⁷ Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures de temporada ⁸ Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps	Espaguetis amb pesto de bledes ⁹ Pollastre arrebossat amb amanida Flam
Sopar	Crema de carbassa amb daus de formatge i peix blanc a la planxa	Hamburguesa de vedella amb verdures saltades i enciam	Wok de verdures amb soja i noodles d'arròs	Verdura de temporada amb carn blanca a la planxa	Truita de pernil dolç amb una torradeta de pa integral i enciam
Dinar	FESTIU ¹²	Espirals a la napolitana ¹³ Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor ¹⁴ Guisat cigrons amb bulgur integral Fruita del temps	Arròs integral tres delícies ¹⁵ Peix de mercat al forn amb amanida iogurt	Crema de verdures de temporada ¹⁶ Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps
Sopar		Crema de verdures amb peix blanc a la planxa	Pizza de verdures i enciam	Truita de formatge amb una torradeta de pa integral i enciam	Llegums i carn blanca amb verdures a la planxa
Dinar	Crema de verdures de temporada ¹⁹ Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps ²⁰	Arròs integral amb verdures ²¹ Truita de patates amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor ²² Pollastre eco rostit al forn amb patates i amanida iogurt	Guisat de lleties ²³ Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
Sopar	Verdura de temporada amb peix blanc al forn	Carn blanca arrebossada amb amanida completa	Patata farcida de pernil cuit, mozzarella i amanida	Wrap vegetal amb amanida	Quiché de verdures i ceba caramel·litzada
Dinar	Crema de verdures de temporada ²⁶ Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Sopa de peix amb pistons ²⁷ Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet ²⁸ Fricandó de vedella amb amb patates al forn Fruita del temps	Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i poma ²⁹ Fideuà de peix i marisc iogurt	FESTIU ³²
Sopar	Pisto de verdures amb arròs integral	Llegums i peix blanc amb verdures a la planxa	Crema de verdures amb carn blanca a la planxa	Truita francesa amb verduretes i enciam	

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.