

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 / VEGETARIÀ

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Crema de verdures de temporada Salsitxes vegetals al forn amb amanida logurt	2 Guisat de cigrons Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps
5 Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps V	6 Risotto de carbassa Tofu al forn amb patata panadera Fruita del temps	7 Guisat de mongetes Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	8 Crema de verdures de temporada Mandonguilles vegetals amb patates i amanida Fruita del temps	9 Espaguetis amb pesto de bledes Ous amb beixamel gratinats al forn i amanida Flam
12 FESTIU	13 Espirals a la napolitana Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	14 Verdura de temporada al vapor Guisat cigrons amb bulgur integral Fruita del temps V	15 Arròs integral tres delícies (sense pernil) Ous al plat amb amanida logurt	16 Crema de verdures de temporada Tofu marinat amb soia i llimona i amanida Fruita del temps
19 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps V	20 Escudella vegetal (sopa amb pasta) Verdures de l'escudella (cigrons, col i patata) Fruita del temps	21 Arròs integral amb verdures Trita de patates amb amanida Fruita del temps	22 Verdura de temporada al vapor Seitan adobat al forn amb amanida logurt	23 Guisat de lleties Trita francesa amb amanida Fruita del temps
26 Crema de verdures de temporada Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps	27 Sopa de verdures amb pistons Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	28 Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb patates al forn Fruita del temps	29 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i poma Fideuà de tofu i verdures logurt	30 FESTIU

MENÚ / SENSE GLUTEN

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Crema de verdures de temporada Botifarra* al forn amb amanida logurt	2 Guisat de cigrons Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
5 Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps	6 Risotto de carbassa Salmó al forn amb patata panadera Fruita del temps	7 Guisat de mongetes Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	8 Crema de verdures de temporada Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps	9 Espaguetis* amb pesto de bledes Pollastre arrebossat* amb amanida Flam
12 FESTIU	13 Espirals* a la napolitana Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	14 Verdura de temporada al vapor Guisat cigrons amb arròs Fruita del temps	15 Arròs integral tres delícies Peix de mercat al forn amb amanida logurt	16 Crema de verdures de temporada Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps
19 Crema de verdures de temporada Macarrons* a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	20 Escudella (sopa amb pasta*) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) Fruita del temps	21 Arròs integral amb verdures Trita de patates amb amanida Fruita del temps	22 Verdura de temporada al vapor Pollastre eco rostit al forn amb patates i amanida logurt	23 Guisat de lleties Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
26 Crema de verdures de temporada Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	27 Sopa de peix amb pistons* Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	28 Arròs integral amb tomàquet Fricandó de vedella* amb patates al forn Fruita del temps	29 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i poma Fideuà* de peix i marisc logurt	30 FESTIU

- 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
			1 Crema de verdures de temporada Botifarra* al forn amb amanida logurt sense lactosa	2 Guisat de cigrons Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
5 Verdura de temporada al vapor Guisat de lletnies amb arròs integral Fruita del temps	6 Arròs amb carbassa saltada Salmó al forn amb patata panadera Fruita del temps	7 Guisat de mongetes Trita francesa amb amanida Fruita del temps	8 Crema de verdures de temporada Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps	9 Espaguetis amb amb verdures Pollastre arrebossat* amb amanida Postres especial
12 FESTIU	13 Espirals a la napolitana Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	14 Verdura de temporada al vapor Guisat cigrons amb bulgur integral Fruita del temps	15 Arròs integral tres delícies Peix de mercat al forn amb amanida logurt sense lactosa	16 Crema de verdures de temporada Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps
19 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	20 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) Fruita del temps	21 Arròs integral amb verdures Trita de patates amb amanida Fruita del temps	22 Verdura de temporada al vapor Pollastre eco rostit al forn amb patates i amanida logurt sense lactosa	23 Guisat de lletnies Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
26 Crema de verdures de temporada Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	27 Sopa de peix amb pistons Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	28 Arròs integral amb tomàquet Fricandó de vedella amb patates al forn Fruita del temps	29 Amanida d'enciams, pastanaga, olives i poma Fideuà de peix i marisc logurt sense lactosa	30 FESTIU

- 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
			1 Crema de verdures de temporada Botifarra* al forn amb amanida Postres vegetal	2 Guisat de cigrons Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
5 Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps	6 Arròs amb carbassa saltada Salmó al forn amb patata panadera Fruita del temps	7 Guisat de mongetes Truita francesa amb amanida Fruita del temps	8 Crema de verdures de temporada Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps	9 Espaguetis amb amb verdures Pollastre arrebossat* amb amanida Postres especial
12 FESTIU	13 Espirals a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	14 Verdura de temporada al vapor Guisat cigrons amb bulgur integral Fruita del temps	15 Arròs integral tres delícies (sense pernil) Peix de mercat al forn amb amanida Postres vegetal	16 Crema de verdures de temporada Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps
19 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	20 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) Fruita del temps	21 Arròs integral amb verdures Truita de patates amb amanida Fruita del temps	22 Verdura de temporada al vapor Pollastre eco rostit al forn amb patates i amanida Postres vegetal	23 Guisat de lleties Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
26 Crema de verdures de temporada Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	27 Sopa de peix amb pistons Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	28 Arròs integral amb tomàquet Fricandó de vedella* amb patates al forn Fruita del temps	29 Amanida d'enciams, pastanaga, olives i poma Fideuà de peix i marisc Postres vegetal	30 FESTIU

- 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 nº CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Crema de verdures de temporada Botifarra* al forn amb amanida logurt	2 Guisat de cigrons Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
5 Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps	6 Arròs amb carbassa saltada Salmó al forn amb patata panadera Fruita del temps	7 Guisat de mongetes Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	8 Crema de verdures de temporada Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps	9 Espaguetis amb verdures Pollastre arrebossat amb amanida Postres especial
12 FESTIU	13 Espirals a la napolitana Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	14 Verdura de temporada al vapor Guisat cigrons amb bulgur integral Fruita del temps	15 Arròs integral tres delícies (sense truita) Peix de mercat al forn amb amanida logurt	16 Crema de verdures de temporada Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps
19 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	20 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) Fruita del temps	21 Arròs integral amb verdures Peix al forn amb amanida Fruita del temps	22 Verdura de temporada al vapor Pollastre eco rostit al forn amb patates i amanida logurt	23 Guisat de lleties Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
26 Crema de verdures de temporada Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	27 Sopa de peix amb pistons Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	28 Arròs integral amb tomàquet Fricandó de vedella amb patates al forn Fruita del temps	29 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i poma Fideuà de peix i marisc logurt	30 FESTIU

- 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Crema de verdures de temporada Pollastre a la planxa amb amanida logurt	2 Guisat de cigrons Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
5 Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps	6 Risotto de carbassa Salmó al forn amb patata panadera Fruita del temps	7 Guisat de mongetes Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	8 Crema de verdures de temporada Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps	9 Espaguetis amb pesto de bledes Pollastre arrebossat amb amanida Flam
12 FESTIU	13 Espirals a la napolitana Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	14 Verdura de temporada al vapor Guisat cigrons amb bulgur integral Fruita del temps	15 Arròs integral tres delícies (sense pernil) Peix de mercat al forn amb amanida logurt	16 Crema de verdures de temporada Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps
19 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	20 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) Fruita del temps	21 Arròs integral amb verdures Trita de patates amb amanida Fruita del temps	22 Verdura de temporada al vapor Pollastre eco rostit al forn amb patates i amanida logurt	23 Guisat de lleties Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
26 Crema de verdures de temporada Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	27 Sopa de peix amb pistons Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	28 Arròs integral amb tomàquet Peix al forn amb patates Fruita del temps	29 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i poma Fideuà de peix i marisc logurt	30 FESTIU

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
			1 Crema de verdures de temporada Botifarra al forn amb amanida logurt	2 Guisat de cigrons Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
5 Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps 	6 Risotto de carbassa Salmó al forn amb patata panadera Fruita del temps	7 Guisat de mongetes Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	8 Crema de verdures de temporada Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps	9 Espaguetis amb pesto de bledes Pollastre arrebossat amb amanida Flam
12 FESTIU	13 Espirals a la napolitana Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	14 Verdura de temporada al vapor Guisat cigrons amb bulgur integral Fruita del temps 	15 Arròs integral tres delícies Peix de mercat al forn amb amanida logurt	16 Crema de verdures de temporada Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps
19 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps 	20 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps	21 Arròs integral amb verdures Trita de patates amb amanida Fruita del temps	22 Verdura de temporada al vapor Pollastre eco rostit al forn amb patates i amanida logurt	23 Guisat de lleties Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
26 Crema de verdures de temporada Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	27 Sopa de peix amb pistons Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	28 Arròs integral amb tomàquet Fricandó de vedella amb patates al forn Fruita del temps	29 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i poma Fideuà de peix i marisc logurt	30 FESTIU

- 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
			1 Crema de verdures de temporada Guisat de llenties amb arròs Postres vegetal	2 Guisat de cigrons Tofu adobat al forn amb amanida Fruita del temps
5 Verdura de temporada al vapor Guisat de llenties amb arròs integral Fruita del temps	6 Arròs amb carbassa saltada Tofu al forn amb patata panadera Fruita del temps	7 Guisat de mongetes Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps	8 Crema de verdures de temporada Mandonguilles vegetals amb patates i amanida Fruita del temps	9 Espaguetis amb verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Postres vegetal
12 FESTIU	13 Espirals a la napolitana Tofu adobat al forn amb amanida Fruita del temps	14 Verdura de temporada al vapor Guisat cigrons amb bulgur integral Fruita del temps	15 Arròs amb verdures Seitan adobat al forn amb amanida Postres vegetal	16 Crema de verdures de temporada Tofu marinat amb soia i llimona i amanida Fruita del temps
19 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	20 Escudella vegetal (sopa amb pasta) Verdures de l'escudella (cigrons, col i patata) Fruita del temps	21 Arròs integral amb verdures Tofu marinat al forn amb amanida Fruita del temps	22 Verdura de temporada al vapor Seitan adobat al forn amb amanida Postres vegetal	23 Guisat de llenties Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps
26 Crema de verdures de temporada Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps	27 Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles vegetals amb amanida Fruita del temps	28 Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb patates al forn Fruita del temps	29 Amanida d'enciams, pastanaga, olives i poma Fideuà de tofu i verdures Postres vegetal	30 FESTIU

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.