

PEIXOS OCTUBRE



Seitó

Salmó

Maira

Rap

Fideuà de peix i
marisc



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Pastanaga, carbassa, col,
bleda, bròquil, remolatxa,
porro, moniato, nap



Caqui, pruna, pera,
plàtan, nectarina



FRUITA I VERDURA OCTUBRE

MENÚ NOVEMBRE 2026

Menú revisat pel nostre dietista-nutricionista José González Guillen, amb el CodiNuCat n° CAT003052.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar	Macarrons a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga ratllada Fruita del temps	Sopa de peix amb arròs Cap de lloç amb el seu suc de rostit amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de cigrons amb salsa de iogurt i amanida Fruita del temps	Guisat de cigrons Peix de mercat al forn amb amanida iogurt	Crema de verdures de temporada Arròs integral amb verdures i pollastre Fruita del temps
Sopar	Verdura de temporada amb peix blanc al forn	Llegums i carn blanca amb verdures a la planxa	Crema de carbassa amb daus de formatge i carn vermella a la planxa	Wok de verdures amb soja i noodles d'arròs	Remenat de xampinyons amb amanida completa
Dinar	Arròs integral tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	Espaguetis amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	Crema de verdures de temporada Pollastre eco rostit al forn amb amanida Fruita del temps	Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat al forn amb amanida Flam
Sopar	Crema de verdures amb carn blanca a la planxa	Verdura de temporada amb peix blau a la planxa	Carn blanca arrebossada amb amanida completa	Quiché de verdures i ceba caramel·litzada	Risotto de carbassa amb amanida
Dinar	Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Salmó amb patata panadera Fruita del temps	Crema de verdures de temporada Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) iogurt	Mongetes saltades amb all i julivera Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
Sopar	Truita francesa amb una torradeta de pa integral i amanida	Llegums i carn blanca a la planxa	Verdura de temporada amb peix blanc a la planxa	Pizza de verdures i enciam	Crema de verdures amb carn blanca a la planxa
Dinar	Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	Crema de llegums i verdura Pollastre Kentucky amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb bulgur integral Fruita del temps	Guisat de lleties Fricandó de vedella iogurt	Arròs amb verdures Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
Sopar	Verdura de temporada amb peix blanc al forn	Pisto de verdures amb arròs integral	Wrap vegetal amb amanida	Truita de verdures amb una torradeta de pa integral i amanida	Crema de verdures amb carn blanca a la planxa
Dinar	Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps				
Sopar	Patata farcida de pernil cuit, mozzarella i amanida				

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.