

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 / VEGETARIÀ

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Macarrons a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>Sopa de verdures amb arròs Tofu marinat amb soja i llimona amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llegums amb salsa de iogurt i amanida Fruita del temps</p>	<p>Guisat de cigrons Truita francesa amb amanida iogurt</p>	<p>Crema de verdures de temporada Arròs integral amb verdures i tofu Fruita del temps</p>
<p>Arròs integral tres delícies (sense pernil) Salsitxes vegetals al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Seitan adobat al forn amb amanida iogurt</p>	<p>Estofat de cigrons amb verdura Ous amb beixamel gratinats al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet Tofu adobat al forn amb patata panadera Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Truita de formatge amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Escudella vegetal (sopa amb pasta) Verdures de l'escudella (cigrons, col, patata i pilota) iogurt</p>	<p>Mongetes saltades amb all i julivert Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Crema de llegums i verdura Fingers de tofu amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb bulgur integral Fruita del temps</p>	<p>Guisat de lleties Hamburguesa vegetal amb enciam iogurt</p>	<p>Arròs amb verdures Ous al plat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>				

MENÚ / SENSE GLUTEN

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Macarrons* a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>Sopa de peix amb arròs Cap de llom amb el seu suc de rostit amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llegums amb salsa de iogurt i amanida Fruita del temps</p>	<p>Guisat de cigrons Peix de mercat al forn amb amanida iogurt</p>	<p>Crema de verdures de temporada Arròs integral amb verdures i pollastre Fruita del temps</p>
<p>Arròs integral tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis* amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Pollastre eco rostit al forn amb amanida iogurt</p>	<p>Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet Salmó amb patata panadera Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Truita de formatge amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Escudella (sopa amb pasta*) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) iogurt</p>	<p>Mongetes saltades amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Espirals* amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Crema de llegums i verdura Pollastre Kentucky amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb arròs integral Fruita del temps</p>	<p>Guisat de lleties Fricandó de vedella iogurt</p>	<p>Arròs amb verdures Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Macarrons* amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>				

- 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 pel nostre dietista-nutricionista José González Guillen, amb el CodinuCat n° CAT003052.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Macarrons a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>Sopa de peix amb arròs Cap de llom amb el seu suc de rostit amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llegums amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Guisat de cigrons Peix de mercat al forn amb amanida logurt sense lactosa</p>	<p>Crema de verdures de temporada Arròs integral amb verdures i pollastre Fruita del temps</p>
<p>Arròs integral tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Pollastre eco rostit al forn amb amanida logurt sense lactosa</p>	<p>Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet Salmó amb patata panadera Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) logurt sense lactosa</p>	<p>Mongetes saltades amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Espirals amb verdures Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Crema de llegums i verdura Pollastre Kentucky amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb bulgur integral Fruita del temps</p>	<p>Guisat de lleties Fricandó de vedella logurt sense lactosa</p>	<p>Arròs amb verdures Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>				

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Macarrons a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>Sopa de peix amb arròs Cap de llom amb el seu suc de rostit amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llegums amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Guisat de cigrons Peix de mercat al forn amb amanida Postres vegetal</p>	<p>Crema de verdures de temporada Arròs integral amb verdures i pollastre Fruita del temps</p>
<p>Arròs integral tres delícies (sense pernil) Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Pollastre eco rostit al forn amb amanida Postres vegetal</p>	<p>Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet Salmó amb patata panadera Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) Postres vegetal</p>	<p>Mongetes saltades amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Espirals amb verdures Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Crema de llegums i verdura Pollastre Kentucky amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb bulgur integral Fruita del temps</p>	<p>Guisat de lleties Fricandó de vedella* Postres vegetal</p>	<p>Arròs amb verdures Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>				

- 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 pel nostre dietista-nutricionista José González Guillen, amb el CodíNuCat n° CAT003052.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Macarrons a la napolitana Gall dindi a la planxa amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>Sopa de peix amb arròs Cap de llom amb el seu suc de rostit amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llegums amb salsa de iogurt i amanida Fruita del temps</p>	<p>Guisat de cigrons Peix de mercat al forn amb amanida iogurt</p>	<p>Crema de verdures de temporada Arròs integral amb verdures i pollastre Fruita del temps</p>
<p>Arròs integral tres delícies (sense truita) Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis amb salsa de coliflor Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Pollastre eco rostit al forn amb amanida iogurt</p>	<p>Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet Salmó amb patata panadera Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) iogurt</p>	<p>Mongetes saltades amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Espirals amb verdures Peix al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Crema de llegums i verdura Pollastre Kentucky amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb bulgur integral Fruita del temps</p>	<p>Guisat de lleties Fricandó de vedella iogurt</p>	<p>Arròs amb verdures Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>				

- 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
<p>Macarrons a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>Sopa de peix amb arròs Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llegums amb salsa de iogurt i amanida Fruita del temps</p>	<p>Guisat de cigrons Peix de mercat al forn amb amanida iogurt</p>	<p>Crema de verdures de temporada Arròs integral amb verdures i pollastre Fruita del temps</p>
<p>Arròs integral tres delícies (sense pernil) Salsitxes de pollastre amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Pollastre eco rostit al forn amb amanida iogurt</p>	<p>Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet Salmó amb patata panadera Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Truita de formatge amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) iogurt</p>	<p>Mongetes saltades amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Crema de llegums i verdura Pollastre Kentucky amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb bulgur integral Fruita del temps</p>	<p>Guisat de lleties Fricandó de vedella* iogurt</p>	<p>Arròs amb verdures Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>				

MENÚ / SENSE FRUITS SECS

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Macarrons a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>Sopa de peix amb arròs Cap de lloç amb el seu suc de rostit amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llegums amb salsa de iogurt i amanida Fruita del temps</p>	<p>Guisat de cigrons Peix de mercat al forn amb amanida iogurt</p>	<p>Crema de verdures de temporada Arròs integral amb verdures i pollastre Fruita del temps</p>
<p>Arròs integral tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Pollastre eco rostit al forn amb amanida iogurt</p>	<p>Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet Salmó amb patata panadera Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Truita de formatge amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) iogurt</p>	<p>Mongetes saltades amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Crema de llegums i verdura Pollastre Kentucky amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb bulgur integral Fruita del temps</p>	<p>Guisat de lleties Fricandó de vedella iogurt</p>	<p>Arròs amb verdures Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>				

- 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
<p>Macarrons a la napolitana Hamburguesa vegetal amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>Sopa de verdures amb arròs Tofu marinat amb soia i llimona amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llegums amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Guisat de cigrons Truita francesa amb amanida Postres vegetal Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Arròs integral amb verdures i tofu Fruita del temps</p>
<p>Arròs amb verdures Salsitxes vegetals al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis amb salsa de coliflor* Tofu a la planxa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Seitan adobat al forn amb amanida Postres vegetal Fruita del temps</p>	<p>Estofat de cigrons amb verdura Ous amb beixamel gratinats al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de lleties amb arròs integral Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet Tofu adobat al forn amb patata panadera Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Escudella vegetal (sopa amb pasta) Verdures de l'escudella (cigrons, col, patata i pilota) Postres vegetal Fruita del temps</p>	<p>Mongetes saltades amb all i julivert Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Espirals amb oli d'oliva verge extra Mandonguilles vegetals amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Crema de llegums i verdura Fingers de tofu amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb bulgur integral Fruita del temps</p>	<p>Guisat de lleties Hamburguesa vegetal amb enciam Postres vegetal Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb verdures Tofu marinat amb soia i llimona amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Seitan a la planxa amb amanida Fruita del temps</p>				

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
Fruites	Fruita 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.