

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar	22 Crema tèbia de verdures de temporada Amanida de lleties Fruita del temps	23 Verdura de temporada al vapor Pollastre arrebossat amb amanida Coca de Sant Joan	24 <b>SANT JOAN</b>	25 Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita de patates i ceba amb amanida Iogurt	26 Arròs amb tomàquet Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
Sopar	Quiché de verdures i ceba caramel·litzada	Crema de verdura de temporada amb carn vermella a la planxa		Verdura de temporada amb carn blanca a la planxa	Gaspatxo amb crostonets i amanida completa de llegums
Dinar	29 Arròs amb verdures Botifarra al forn amb orenga i patates xips Fruita del temps	30 Macarrons a la napolitana Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	1 Amanida russa Calamars a la romana amb amanida Fruita del temps	2 Crema tèbia de llegums i verdura Pollastre rostit al forn amb amanida Iogurt	3 Amanida de pasta amb tonyina Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
Sopar	Verdura de temporada amb carn blanca arrebossada	Crema de verdures i peix blau a la planxa	Wrap vegetal amb amanida	Truita de patates i ceba amb amanida	Verdura de temporada amb carn blanca a la planxa
Dinar	6 Espaguetis amb pesto de bledes Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	7 Arròs tres delícies (amb carbassó) Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	8 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre Cuscús integral de verdures amb pollastre Fruita del temps	9 Salmorejo Fideuà de peix i marisc Iogurt	10 Mongetes saltades amb all i julivert Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps
Sopar	Amanida de llegums i carn blanca a la planxa	Crema de verdura de temporada i hamburguesa de vedella amb enciam	Verdura de temporada amb peix blanc al forn	Truita de pernil dolç amb una torrada de pa integral i amanida	Wok de verdures amb soia i noodles d'arròs
Dinar	13 Gaspatxo amb crostonets Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps	14 Verdura de temporada al vapor Truita de patates amb amanida Fruita del temps	15 Hummus de cigrons amb pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	16 Arròs cantonès Peix de mercat al forn amb amanida Iogurt	17 Amanida de lleties amb tonyina Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps
Sopar	Tofu saltat amb verdures, lleties i panses	Pisto de verdures amb arròs integral	Peix blanc al forn amb ceba i patata panadera	Crema de verdura de temporada amb carn blanca a la planxa	Truita de formatge amb una torradeta de pa integral 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 nº 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
<b>Hortalisses</b>	Plat principal	100-120	120-150	150-200	200-250
	Guarnició	50-60	60-100	100-120	120-150
<b>Fruïtes</b>	Fruïta fresca	90-120	120-150	150-200	175-250
<b>Llegums, tubercles i cereals</b>	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
<b>Llegums, peix, ous i carn</b>	Arròs, pasta (guarnició)	20-25	25-30	30-35	35-50
	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	
<b>Làctics</b>	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.