

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>22</p> <p>Crema tèbia de verdures de temporada</p> <p>Amanida de llenties*</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Croquetes vegetals amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>SANT JOAN</p>	<p>25</p> <p>Espirals amb verdures</p> <p>Seitan adobat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Daus de tofu marinats al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Tofu a la planxa amb amanida i patates xips</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>1</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Fingers de tofu amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>2</p> <p>Crema tèbia de llegums i verdura</p> <p>Mandonguilles vegetals amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Espirals amb verdures</p> <p>Seitan adobat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>6</p> <p>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>Tofu marinat amb soia i llimona i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Mandonguilles vegetals amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre</p> <p>Cuscús integral de verdures amb tofu</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Salmorejo</p> <p>Fideuà vegetal</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Mongetes saltades amb all i julivert</p> <p>Croquetes vegetals amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Gaspatxo amb crostonets</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Cigrons saltats amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Hummus de cigrons amb pastanaga</p> <p>Tofu marinat amb soia i llimona al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Seitan a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Amanida de llenties*</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>22</p> <p>Crema tèbia de verdures de temporada</p> <p>Amanida de llenties*</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Croquetes vegetals amb amanida</p> <p>Coca de Sant Joan</p>	<p>24</p> <p>SANT JOAN</p>	<p>25</p> <p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Remenat d'ous amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Salsitxes vegetals al forn amb orenga i patates xips</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Truita de carbassó amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>1</p> <p>Amanida russa (sense tonyina)</p> <p>Fingers de tofu amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>2</p> <p>Crema tèbia de llegums i verdura</p> <p>Ous amb beixamel gratinats al forn i amanida</p> <p>logurt</p>	<p>3</p> <p>Amanida de pasta (sense tonyina)</p> <p>Seitan adobat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>6</p> <p>Espaguetis amb pesto de bledes</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Arròs tres delícies (sense pernil)</p> <p>Mandonguilles vegetals amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre</p> <p>Cuscús integral de verdures amb tofu</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Salmorejo</p> <p>Fideuà vegetal</p> <p>logurt</p>	<p>10</p> <p>Mongetes saltades amb all i julivert</p> <p>Croquetes vegetals amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Gaspatxo amb crostonets</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Hummus de cigrons amb pastanaga</p> <p>Tofu marinat amb soia i llimona al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Arròs cantonès</p> <p>Truita francesa amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>17</p> <p>Amanida de llenties*</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>22</p> <p>Crema tèbia de verdures de temporada</p> <p>Amanida de lleties*</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Croquetes vegetals amb amanida</p> <p>Coca de Sant Joan</p>	<p>24</p> <p>SANT JOAN</p>	<p>25</p> <p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Salsitxes vegetals al forn amb orenga i patates xips</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Truita de carbassó amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>1</p> <p>Amanida russa</p> <p>Calamars a la romana amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>2</p> <p>Crema tèbia de llegums i verdura</p> <p>Ous amb beixamel gratinats al forn i amanida</p> <p>logurt</p>	<p>3</p> <p>Amanida de pasta amb tonyina</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>6</p> <p>Espaguetis amb pesto de bledes</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Arròs tres delícies (sense pernil)</p> <p>Mandonguilles vegetals amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre</p> <p>Cuscús integral de verdures amb tofu</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Salmorejo</p> <p>Fideuà de peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>10</p> <p>Mongetes saltades amb all i julivert</p> <p>Croquetes vegetals amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Gaspatxo amb crostonets</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Hummus de cigrons amb pastanaga</p> <p>Tofu marinat amb soia i llimona al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Arròs cantonès</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>17</p> <p>Amanida de lleties amb tonyina</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>22</p> <p>Crema tèbia de verdures de temporada</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Pollastre adobat al forn amb amanida</p> <p>Coca de Sant Joan*</p>	<p>24</p> <p>SANT JOAN</p>	<p>25</p> <p>Espirals* amb oli d'oliva verge extra i grana padano</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Botifarra al forn amb orenga i patates xips</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Macarrons* a la napolitana</p> <p>Truita de carbassó amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>1</p> <p>Amanida russa</p> <p>Calamars a la romana amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>2</p> <p>Crema tèbia de llegums i verdura</p> <p>Pollastre rostit al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>3</p> <p>Amanida de pasta* amb tonyina</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>6</p> <p>Espaguetis* amb pesto de bledes</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Arròs tres delícies (amb carbassó)</p> <p>Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre</p> <p>Quinoa saltada amb verdures i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Salmorejo</p> <p>Fideuà* de peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>10</p> <p>Mongetes saltades amb all i julivert</p> <p>Croquetes de pollastre amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Gaspatxo amb crostonets*</p> <p>Macarrons* a la bolonyesa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Hummus de cigrons amb pastanaga</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Arròs cantonès</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>17</p> <p>Amanida de lleties amb tonyina</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida</p> <p>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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>22</p> <p>Crema tèbia de verdures de temporada</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Pollastre arrebossat* amb amanida</p> <p>Coca de Sant Joan*</p>	<p>24</p> <p>SANT JOAN</p>	<p>25</p> <p>Espirals amb verdures</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Botifarra* al forn amb orenga i patates xips</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Truita de carbassó amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>1</p> <p>Amanida russa</p> <p>Calamars a la romana* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>2</p> <p>Crema tèbia de llegums i verdura</p> <p>Pollastre rostit al forn amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>3</p> <p>Amanida de pasta amb tonyina</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>6</p> <p>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Arròs tres delícies (amb carbassó)</p> <p>Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre</p> <p>Cuscús integral de verdures amb pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Salmorejo</p> <p>Fideuà de peix i marisc</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>10</p> <p>Mongetes saltades amb all i julivert</p> <p>Croquetes de pollastre amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Gaspatxo amb crostonets</p> <p>Macarrons a la bolonyesa*</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Hummus de cigrons amb pastanaga</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Arròs cantonès</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>17</p> <p>Amanida de lleties amb tonyina</p> <p>Hamburguesa de vedella* amb amanida</p> <p>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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>22</p> <p>Crema tèbia de verdures de temporada</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Pollastre arrebossat* amb amanida</p> <p>Coca de Sant Joan*</p>	<p>24</p> <p>SANT JOAN</p>	<p>25</p> <p>Espirals amb verdures</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida</p> <p>Postres vegetal</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Botifarra* al forn amb orenga i patates xips</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Truita de carbassó amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>1</p> <p>Amanida russa</p> <p>Calamars a la romana* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>2</p> <p>Crema tèbia de llegums i verdura</p> <p>Pollastre rostit al forn amb amanida</p> <p>Postres vegetal</p>	<p>3</p> <p>Amanida de pasta amb tonyina</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>6</p> <p>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Arròs tres delícies (sense pernil)</p> <p>Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre</p> <p>Cuscús integral de verdures amb pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Salmorejo</p> <p>Fideuà de peix i marisc</p> <p>Postres vegetal</p>	<p>10</p> <p>Mongetes saltades amb all i julivert</p> <p>Croquetes de pollastre amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Gaspatxo amb crostonets</p> <p>Macarrons a la bolonyesa*</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Hummus de cigrons amb pastanaga</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Arròs cantonès</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Postres vegetal</p>	<p>17</p> <p>Amanida de lleties amb tonyina</p> <p>Hamburguesa de vedella* amb amanida</p> <p>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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>22</p> <p>Crema tèbia de verdures de temporada</p> <p>Amanida de lleties*</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Pollastre arrebossat* amb amanida</p> <p>Coca de Sant Joan*</p>	<p>24</p> <p>SANT JOAN</p>	<p>25</p> <p>Espirals amb verdures</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Botifarra al forn amb orenga i patates xips</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>1</p> <p>Amanida russa*</p> <p>Calamars a la romana amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>2</p> <p>Crema tèbia de llegums i verdura</p> <p>Pollastre rostit al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>3</p> <p>Amanida de pasta amb tonyina</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>6</p> <p>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Arròs tres delícies (sense truita)</p> <p>Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre</p> <p>Cuscús integral de verdures amb pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Salmorejo</p> <p>Fideuà de peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>10</p> <p>Mongetes saltades amb all i julivert</p> <p>Croquetes de pollastre* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Gaspatxo amb crostonets</p> <p>Macarrons a la bolonyesa*</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Hummus de cigrons amb pastanaga</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Arròs cantonès*</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>17</p> <p>Amanida de lleties amb tonyina*</p> <p>Hamburguesa de vedella* amb amanida</p> <p>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>22</p> <p>Crema tèbia de verdures de temporada</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida</p> <p>Coca de Sant Joan</p>	<p>24</p> <p>SANT JOAN</p>	<p>25</p> <p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Botifarra al forn amb orenga i patates xips</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Truita de carbassó amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>1</p> <p>Amanida russa</p> <p>Calamars a la romana amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>2</p> <p>Crema tèbia de llegums i verdura</p> <p>Pollastre rostit al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>3</p> <p>Amanida de pasta amb tonyina</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>6</p> <p>Espaguetis amb pesto de bledes</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Arròs tres delícies (amb carbassó)</p> <p>Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre</p> <p>Cuscús integral de verdures amb pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Salmorejo</p> <p>Fideuà de peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>10</p> <p>Mongetes saltades amb all i julivert</p> <p>Croquetes de pollastre amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Gaspatxo amb crostonets</p> <p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Hummus de cigrons amb pastanaga</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Arròs cantonès</p> <p>Peix de mercat al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>17</p> <p>Amanida de lleties amb tonyina</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida</p> <p>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.

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
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
Llegums, peix, ous i carn	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	
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.