

## PEIXOS GENER



Maira

Salmó

Seitó



QUINS PRODUCTES  
DE TEMPORADA  
HEM MENJAT?

Porro, carbassa, bròquil,  
pebrots, moniato,  
col, pastanaga, nap  
i xampinyons



Kiwi, taronja,  
pera i plàtan



## FRUITA I VERDURA GENER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3</p> <p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge i codony</p> <p>Arròs amb carn magra i verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Espaguetis al pesto de bledes</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>5</p> <p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <p>Gall dindi adobat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p><b>FESTIU</b></p>
<p>10</p> <p>Arròs integral amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>Truita de formatge amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Botifarra al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>12</p> <p>Verdura de temporada</p> <p>Guisat de lleties amb bulgur</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>13</p> <p>Espirals amb salsa blanca (coliflor)</p> <p>Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Guisat de cigrons amb verdures</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>17</p> <p>Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Sopa de verdures</p> <p>Calamars amb salsa i amanida</p> <p>logurt</p>	<p>19</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Estofat de pinxits de pollastre de la iaia Glòria</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Arròs tres delícies (truita, carbassó i pernil dolç)</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Guisat de mongetes</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>24</p> <p>Arròs a la cassola de verdures</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Crema de llegums</p> <p>Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida</p> <p>logurt</p>	<p>26</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Guisat de lleties amb quinoa</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>27</p> <p><b>SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA</b></p>	<p>28</p> <p><b>MENÚ CARNESTOLTES</b></p> <p>Fins a 2n: Pica-pica + carn arrebossada</p> <p>De 3r a 6è: Pizza</p> <p>Fruita del temps</p>

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

## 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



CEREALS



FRUITA



IOGURT



LLEGUMS

OLI D'OLIVA  
VERGE EXTRA



VARIS  
espècies, sucre,  
sal i vinagre



PRODUCTES  
VEGETARIANS



HORTALISSES  
I VERDURES  
exceptuant l'enciam

		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.