

PEIXOS FEBRER



Lluç

Seitó

Llucet



Pastanaga, porro,
espinacs, col, coliflor,
carbassa, bròquil i moniato



Kiwi, mandarina,

pera, poma i
taronja



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

FRUITA I VERDURA FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FESTIU</p>	<p>Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltada logurt sense sucre</p>	<p>Guisat de cigrons amb verdura Salsitxes al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Gall dindi adobat al forn amb cuscús Fruita del temps</p>	<p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Tall rodó de vedella amb salsa de rostit i amanida logurt sense sucre</p>	<p>Verdures de temporada Truita francesa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Risotto de carbassa Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Guisat de lleties Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Amanida césar vegetal Arròs a la cassola amb verdures i costelló logurt sense sucre</p>	<p>Crema de verdures de temporada Cap de llom rostit amb el seu suc amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada amb patata Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Yakisoba de verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Crema de llegums amb crostonets Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis a l'amatriciana Remenat d'ou amb amb amanida logurt sense sucre</p>	<p>Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps</p>	<p>Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Escudella (sopa amb fideus) Carn d'olla (col, patata i pilota) Fruita del temps</p>
<p>Espirals al pesto de bledes Truita d'espínacs amb amanida 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
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.