

PEIXOS MARÇ



Seitó

Maira

Salmó

Lluç



Bledes, bròquil, carbassa,
col, coliflor, porro,
pastanaga i patata



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Kiwi, taronja,
poma i pera



FRUITA I VERDURA MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>1</p> <p>Verdures de primavera</p> <p>Guisat de lleties amb bulgur</p> <p>logurt sense sucre </p>	<p>2</p> <p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives</p> <p>Arròs amb pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Botifarra al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Guisat de mongetes amb verdura</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>7</p> <p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Escudella (sopa amb pasta)</p> <p>Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota)</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>9</p> <p>Verdures de primavera</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Guisat de lleties</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA</p>
<p>14</p> <p>FESTIU</p>	<p>15</p> <p>FESTIU</p>	<p>16</p> <p>FESTIU</p>	<p>17</p> <p>FESTIU</p>	<p>18</p> <p>FESTIU</p>
<p>21</p> <p>FESTIU</p>	<p>22</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de formatge amb pastanaga ratllada</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>23</p> <p>Mongetes saltades amb all i julivert</p> <p>Gall dindi rostit al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Verdures de primavera</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis al pesto de bledes</p> <p>Llibrets amb patates roses</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>28</p> <p>Verdures de primavera</p> <p>Estofat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>29</p> <p>Espirals a la napolitana</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>30</p> <p>Arròs cantonès</p> <p>Bacallà a la llauna amb amanida</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?



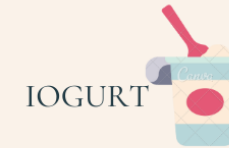
CARN DE VEDELLA



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
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
	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.